



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Stasulewitz, Ingo

□□□: 46:19

□□: Gotha

□□: 12.95 km/h

□□: 1216

□□□□: 4:38 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 187 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 175 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 69(of 171)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:38	4:48	86	3:00	243	3:35	2.00	9:38	4:48	40	1:08	77	1:08
Runde	2.00	9:09	4:34	68	2:18	177	3:03	4.00	18:47	4:41	60	4:29	104	6:29
Runde	2.00	9:15	4:37	68	2:07	182	3:01	6.00	28:02	4:40	58	6:22	90	9:30
Runde	2.00	9:26	4:43	70	2:26	188	3:10	8.00	37:28	4:41	58	8:29	171	12:40
Leichtathletikhall	2.00	8:51	4:25	56	1:56	141	2:40	10.00	46:19	4:37	69	11:47	176	19:51