



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Lindenlaub, Ralf

□□□: 45:09

□□: Geraberg

□□: 13.29 km/h

□□: 1345

□□□□: 4:31 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 157 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 148 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 37(of 107)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 34:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:36	4:47	51	2:51	230	3:33	2.00	9:36	4:47	23	1:08	108	1:06	
Runde	2.00	8:59	4:29	38	2:04	160	2:53	4.00	18:35	4:38	3	1:26	17	6:17	
Runde	2.00	8:59	4:29	34	1:54	136	2:45	6.00	27:34	4:35	40	1:42	173	9:02	
Runde	2.00	8:56	4:28	27	1:49	111	2:40	8.00	36:30	4:33	40	1:51	173	11:42	
Leichtathletikhalle	2.00	8:39	4:19	28	1:51	112	2:28	10.00	45:09	4:30	37	10:28	149	18:41	