



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Stange, Mario

□□□: 54:01

□□: Rennsteiglaufverein

□□: 11.11 km/h

□□: 1170

□□□□: 5:24 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 450 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 395 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 140(of 171)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:46	5:23	138	4:08	373	4:43	2.00	10:46	5:23	60	2:16	63	2:16	
Runde	2.00	10:14	5:06	128	3:23	356	4:08	4.00	21:00	5:15	84	6:42	227	8:42	
Runde	2.00	10:49	5:24	139	3:41	391	4:35	6.00	31:49	5:18	80	10:09	218	13:17	
Runde	2.00	10:59	5:29	140	3:59	394	4:43	8.00	42:48	5:20	82	13:49	224	18:00	
Leichtathletikhall	2.00	11:13	5:36	151	4:18	424	5:02	10.00	54:01	5:24	140	19:29	396	27:33	