



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Wolter, Steffen

□□□: 54:04

□□: Rennsteigspirit

□□: 11.10 km/h

□□: 1389

□□□□: 5:25 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 451 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 396 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 141(of 171)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 10:47 | 5:23 | 139 | 4:09 | 377 | 4:44 | 2.00 | 10:47 | 5:23 | 62 | 2:17 | 155 | 2:17 |
| Runde | 2.00 | 10:00 | 5:00 | 118 | 3:09 | 320 | 3:54 | 4.00 | 20:47 | 5:11 | 86 | 6:29 | 234 | 8:29 |
| Runde | 2.00 | 10:25 | 5:12 | 126 | 3:17 | 349 | 4:11 | 6.00 | 31:12 | 5:12 | 84 | 9:32 | 231 | 12:40 |
| Runde | 2.00 | 11:29 | 5:44 | 154 | 4:29 | 437 | 5:13 | 8.00 | 42:41 | 5:20 | 84 | 13:42 | 231 | 17:53 |
| Leichtathletikhall | 2.00 | 11:23 | 5:41 | 154 | 4:28 | 437 | 5:12 | 10.00 | 54:04 | 5:24 | 141 | 19:32 | 397 | 27:36 |