



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Knabe, Ingo

□□: Martinroda

□□: 1035

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 51:11

□□: 11.72 km/h

□□□□: 5:07 min/km

□□□□□/□□□: 347 (of 618)

□□□□□/□: 314 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□□: 111(of 171)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:30	5:15	120	3:52	332	4:27	2.00	10:30	5:15	48	2:00	119	2:00
Runde	2.00	9:49	4:54	101	2:58	282	3:43	4.00	20:19	5:04	87	6:01	203	8:01
Runde	2.00	10:09	5:04	110	3:01	303	3:55	6.00	30:28	5:04	85	8:48	239	11:56
Runde	2.00	10:22	5:11	116	3:22	323	4:06	8.00	40:50	5:06	85	11:51	239	16:02
Leichtathletikhalle	2.00	10:21	5:10	120	3:26	345	4:10	10.00	51:11	5:07	111	16:39	315	24:43