



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Arpasi, Alexander

□□□: 46:30

□□: Gotha

□□: 12.90 km/h

□□: 1337

□□□□: 4:39 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 195 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 183 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 44(of 107)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 34:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:03	4:31	37	2:18	165	3:00	2.00	9:03	4:31	99	0:35	466	0:33
Runde	2.00	9:15	4:37	48	2:20	195	3:09	4.00	18:18	4:34	55	1:09	223	6:00
Runde	2.00	9:25	4:42	50	2:20	202	3:11	6.00	27:43	4:37	55	1:51	260	9:11
Runde	2.00	9:33	4:46	51	2:26	208	3:17	8.00	37:16	4:39	55	2:37	260	12:28
Leichtathletikhall	2.00	9:14	4:36	47	2:26	199	3:03	10.00	46:30	4:39	44	11:49	184	20:02