



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Dembeck, Nils

□□□: 45:33

□□: Bad Langensalza

□□: 13.17 km/h

□□: 1026

□□□□: 4:34 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 169 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 157 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 39(of 107)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 34:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:16	4:38	41	2:31	187	3:13	2.00	9:16	4:38	103	0:48	488	0:46
Runde	2.00	9:00	4:30	39	2:05	162	2:54	4.00	18:16	4:33	57	1:07	271	5:58
Runde	2.00	9:05	4:32	38	2:00	155	2:51	6.00	27:21	4:33	57	1:29	268	8:49
Runde	2.00	9:04	4:31	31	1:57	131	2:48	8.00	36:25	4:33	57	1:46	268	11:37
Leichtathletikhall	2.00	9:08	4:33	42	2:20	180	2:57	10.00	45:33	4:33	39	10:52	158	19:05