



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Krannich, Steffen

□□□: 46:10

□□: Altenfeld

□□: 13.00 km/h

□□: 1508

□□□□: 4:37 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 185 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 173 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 67(of 171)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:10	4:34	63	2:32	177	3:07	2.00	9:10	4:34	164	0:40	478	0:40
Runde	2.00	9:24	4:42	81	2:33	217	3:18	4.00	18:34	4:38	99	4:16	275	6:16
Runde	2.00	9:19	4:39	70	2:11	188	3:05	6.00	27:53	4:38	97	6:13	272	9:21
Runde	2.00	9:12	4:35	59	2:12	153	2:56	8.00	37:05	4:38	97	8:06	272	12:17
Leichtathletikhall	2.00	9:05	4:32	68	2:10	170	2:54	10.00	46:10	4:36	67	11:38	174	19:42