



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Ickler, Mario

□□□: 46:24

□□: Seebach

□□: 12.93 km/h

□□: 1430

□□□□: 4:38 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 191 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 179 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 16(of 89)

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□□□□□: 36:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:15	4:37	26	2:15	185	3:12	2.00	9:15	4:37	88	0:51	486	0:45
Runde	2.00	9:20	4:40	22	2:02	204	3:14	4.00	18:35	4:38	20		17	6:17
Runde	2.00	9:25	4:42	19	2:04	202	3:11	6.00	28:00	4:40	21		273	9:28
Runde	2.00	9:25	4:42	16	2:04	181	3:09	8.00	37:25	4:40	21		152	12:37
Leichtathletikhall	2.00	8:59	4:29	12	1:40	159	2:48	10.00	46:24	4:38	16	10:05	180	19:56