



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Kahl, Nico

□□□: 57:38

□□: Neustadt/Rennsteig

□□: 10.41 km/h

□□: 1523

□□□□: 5:46 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 532 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 452 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 93(of 107)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 34:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:18	5:39	89	4:33	422	5:15	2.00	11:18	5:39	41	2:50	199	2:48
Runde	2.00	11:08	5:33	90	4:13	439	5:02	4.00	22:26	5:36	61	5:17	289	10:08
Runde	2.00	11:22	5:41	92	4:17	444	5:08	6.00	33:48	5:37	61	7:56	286	15:16
Runde	2.00	11:47	5:53	90	4:40	446	5:31	8.00	45:35	5:41	61	10:56	286	20:47
Leichtathletikhalle	2.00	12:03	6:01	97	5:15	470	5:52	10.00	57:38	5:45	93	22:57	453	31:10