



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Niemann, Detlef

□□□: 59:37

□□: Fitness

□□: 10.06 km/h

□□: 1458

□□□□: 5:58 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 563 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 472 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 162(of 171)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:26	5:43	155	4:48	436	5:23	2.00	11:26	5:43	87	2:56	240	2:56
Runde	2.00	11:26	5:43	159	4:35	460	5:20	4.00	22:52	5:43	114	8:34	334	10:34
Runde	2.00	12:20	6:10	164	5:12	483	6:06	6.00	35:12	5:52	112	13:32	331	16:40
Runde	2.00	12:12	6:05	162	5:12	471	5:56	8.00	47:24	5:55	112	18:25	331	22:36
Leichtathletikhall	2.00	12:13	6:06	164	5:18	475	6:02	10.00	59:37	5:57	162	25:05	473	33:09