



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Schirmbacher, André

□□□: 53:18

□□: Erfurt

□□: 11.26 km/h

□□: 1029

□□□□: 5:20 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 423 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 376 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 135(of 171)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:24	5:12	115	3:46	318	4:21	2.00	10:24	5:12	92	1:54	253	1:54
Runde	2.00	10:15	5:07	129	3:24	359	4:09	4.00	20:39	5:09	119	6:21	347	8:21
Runde	2.00	10:44	5:21	136	3:36	383	4:30	6.00	31:23	5:13	117	9:43	242	12:51
Runde	2.00	10:54	5:27	136	3:54	385	4:38	8.00	42:17	5:17	117	13:18	344	17:29
Leichtathletikhalle	2.00	11:01	5:30	146	4:06	412	4:50	10.00	53:18	5:19	135	18:46	377	26:50