



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Triebsees, Lars

□□□: 51:27

□□: Erfurt

□□: 11.66 km/h

□□: 1196

□□□□: 5:08 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 363 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 327 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 117(of 171)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:27	5:13	116	3:49	323	4:24	2.00	10:27	5:13	84	1:57	235	1:57
Runde	2.00	10:02	5:00	120	3:11	324	3:56	4.00	20:29	5:07	121	6:11	230	8:11
Runde	2.00	10:09	5:04	110	3:01	303	3:55	6.00	30:38	5:06	119	8:58	351	12:06
Runde	2.00	10:32	5:15	123	3:32	344	4:16	8.00	41:10	5:08	119	12:11	351	16:22
Leichtathletikhall	2.00	10:17	5:08	118	3:22	338	4:06	10.00	51:27	5:08	117	16:55	328	24:59