



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Plehn, Harald

□□: SSV Erfurt 02

□□: 1299

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 52:15

□□: 11.48 km/h

□□□□: 5:13 min/km

□□□□□/□□□: 397 (of 618)

□□□□□□/□: 355 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□□: 127(of 171)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:37	5:18	130	3:59	351	4:34	2.00	10:37	5:18	82	2:07	228	2:07
Runde	2.00	10:12	5:05	124	3:21	351	4:06	4.00	20:49	5:12	122	6:31	358	8:31
Runde	2.00	10:13	5:06	117	3:05	318	3:59	6.00	31:02	5:10	120	9:22	355	12:30
Runde	2.00	10:37	5:18	127	3:37	355	4:21	8.00	41:39	5:12	120	12:40	242	16:51
Leichtathletikhalle	2.00	10:36	5:17	129	3:41	370	4:25	10.00	52:15	5:13	127	17:43	356	25:47