



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Kaufhold, Sebastian

□□□: 53:15

□□: Leipzig

□□: 11.27 km/h

□□: 1317

□□□□: 5:19 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 419 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 374 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 77(of 107)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 34:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:31	5:15	68	3:46	335	4:28	2.00	10:31	5:15	56	2:03	276	2:01
Runde	2.00	10:09	5:04	76	3:14	344	4:03	4.00	20:40	5:10	76	3:31	371	8:22
Runde	2.00	10:30	5:15	75	3:25	360	4:16	6.00	31:10	5:11	41	5:18	192	12:38
Runde	2.00	10:46	5:23	80	3:39	372	4:30	8.00	41:56	5:14	76	7:17	368	17:08
Leichtathletikhalle	2.00	11:19	5:39	86	4:31	430	5:08	10.00	53:15	5:19	77	18:34	375	26:47