



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Starke, Kay

□□□: 54:32

□□: Die phantastischen Drei !!

□□: 11.00 km/h

□□: 1231

□□□□: 5:27 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 465 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□□: 495 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 144(of 171)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:40	5:19	133	4:02	357	4:37	2.00	10:40	5:19	105	2:10	280	2:10
Runde	2.00	10:39	5:19	146	3:48	402	4:33	4.00	21:19	5:19	134	7:01	281	9:01
Runde	2.00	11:08	5:33	147	4:00	421	4:54	6.00	32:27	5:24	132	10:47	373	13:55
Runde	2.00	11:07	5:33	145	4:07	407	4:51	8.00	43:34	5:26	132	14:35	373	18:46
Leichtathletikhall	2.00	10:58	5:29	143	4:03	407	4:47	10.00	54:32	5:27	144	20:00	406	28:04