



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Giesmann, Dirk

□□□: 49:15

□□: LTV Erfurt

□□: 12.18 km/h

□□: 1505

□□□□: 4:55 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 287 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 264 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 89(of 171)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:39	5:19	132	4:01	353	4:36	2.00	10:39	5:19	108	2:09	143	2:09
Runde	2.00	9:48	4:54	100	2:57	276	3:42	4.00	20:27	5:06	78	6:09	208	8:09
Runde	2.00	9:36	4:47	83	2:28	229	3:22	6.00	30:03	5:00	135	8:23	387	11:31
Runde	2.00	9:43	4:51	81	2:43	230	3:27	8.00	39:46	4:58	135	10:47	387	14:58
Leichtathletikhall	2.00	9:29	4:44	82	2:34	232	3:18	10.00	49:15	4:55	89	14:43	265	22:47