



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Steinhardt, Ingo

□□□: 39:15

□□: Erenzburg

□□: 15.29 km/h

□□: 1678

□□□□: 3:55 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 36 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 33 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 9 (of 107)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 34:41

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 7:48 | 3:53 | 11 | 1:03 | 49 | 1:45 | 2.00 | 7:48 | 3:53 | 62 | | 302 | |
| Runde | 2.00 | 7:40 | 3:50 | 8 | 0:45 | 31 | 1:34 | 4.00 | 15:28 | 3:52 | 83 | | 44 | 3:10 |
| Runde | 2.00 | 7:49 | 3:54 | 7 | 0:44 | 29 | 1:35 | 6.00 | 23:17 | 3:52 | 83 | | 397 | 4:45 |
| Runde | 2.00 | 8:02 | 4:00 | 8 | 0:55 | 33 | 1:46 | 8.00 | 31:19 | 3:54 | 83 | | 397 | 6:31 |
| Leichtathletikhaf | 2.00 | 7:56 | 3:58 | 9 | 1:08 | 39 | 1:45 | 10.00 | 39:15 | 3:55 | 9 | 4:34 | 34 | 12:47 |