



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Irmer, Matthias

□□□: 55:30

□□: Ilmenau

□□: 10.81 km/h

□□: 1097

□□□□: 5:33 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 490 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 424 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 86(of 107)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 34:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:31	5:45	91	4:46	439	5:28	2.00	11:31	5:45	54	3:03	271	3:01
Runde	2.00	10:42	5:20	85	3:47	408	4:36	4.00	22:13	5:33	84	5:04	404	9:55
Runde	2.00	10:50	5:25	83	3:45	393	4:36	6.00	33:03	5:30	84	7:11	401	14:31
Runde	2.00	10:58	5:29	82	3:51	392	4:42	8.00	44:01	5:30	84	9:22	401	19:13
Leichtathletikhall	2.00	11:29	5:44	90	4:41	443	5:18	10.00	55:30	5:32	86	20:49	425	29:02