



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Spannaus, Carsten

□□: Sparkasse Mittelthüringen

□□: 1251

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 1:06:27

□□: 9.03 km/h

□□□□: 6:38 min/km

□□□□□/□□□: 601 (of 618)

□□□□□/□: 491 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□□: 105(of 107)

□□□□□□□: 34:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	12:44	6:21	106	5:59	493	6:41	2.00	12:44	6:21	72	4:16	333	4:14
Runde	2.00	13:05	6:32	106	6:10	496	6:59	4.00	25:49	6:27	95	8:40	433	13:31
Runde	2.00	13:18	6:39	107	6:13	494	7:04	6.00	39:07	6:31	94	13:15	428	20:35
Runde	2.00	13:53	6:56	106	6:46	494	7:37	8.00	53:00	6:37	94	18:21	428	28:12
Leichtathletikhall	2.00	13:27	6:43	105	6:39	491	7:16	10.00	1:06:27	6:38	105	31:46	492	39:59