



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Stark, Ralf

□□□: 49:48

□□: Arnstadt

□□: 12.05 km/h

□□: 1730

□□□□: 4:59 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 307 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 279 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 97(of 171)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:11	5:05	107	3:33	297	4:08	2.00	10:11	5:05	126	1:41	81	1:41
Runde	2.00	9:51	4:55	103	3:00	287	3:45	4.00	20:02	5:00	143	5:44	414	7:44
Runde	2.00	9:50	4:55	89	2:42	255	3:36	6.00	29:52	4:58	155	8:12	450	11:20
Runde	2.00	10:02	5:00	94	3:02	273	3:46	8.00	39:54	4:59	155	10:55	450	15:06
Leichtathletikhall	2.00	9:54	4:57	98	2:59	288	3:43	10.00	49:48	4:58	97	15:16	280	23:20