



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Leffler, Mirko

□□□: 44:46

□□: ULTRARUNNER-TEAM.de

□□: 13.40 km/h

□□: 1237

□□□□: 4:29 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 149 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 139 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 51(of 171)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:19	4:39	68	2:41	191	3:16	2.00	9:19	4:39	169	0:49	492	0:49
Runde	2.00	8:44	4:21	49	1:53	129	2:38	4.00	18:03	4:30	159	3:45	456	5:45
Runde	2.00	9:00	4:30	55	1:52	142	2:46	6.00	27:03	4:30	45	5:23	140	8:31
Runde	2.00	9:01	4:30	49	2:01	125	2:45	8.00	36:04	4:30	157	7:05	453	11:16
Leichtathletikhall	2.00	8:42	4:20	44	1:47	117	2:31	10.00	44:46	4:28	51	10:14	140	18:18