



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 |