



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Ellinger, Dirk

□□□: 50:19

□□: GMRLV Döllstädt

□□: 11.92 km/h

□□: 1544

□□□□: 5:02 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 322 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 293 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 105(of 171)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:34	4:46	80	2:56	226	3:31	2.00	9:34	4:46	39	1:04	102	1:04	
Runde	2.00	9:46	4:53	97	2:55	270	3:40	4.00	19:20	4:49	163	5:02	476	7:02	
Runde	2.00	10:11	5:05	115	3:03	310	3:57	6.00	29:31	4:55	161	7:51	64	10:59	
Runde	2.00	10:20	5:10	113	3:20	317	4:04	8.00	39:51	4:58	161	10:52	465	15:03	
Leichtathletikhalle	2.00	10:28	5:14	125	3:33	359	4:17	10.00	50:19	5:01	105	15:47	294	23:51	