



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Stepputat, Olaf

□□□: 52:37

□□: ESSC Wasserball

□□: 11.40 km/h

□□: 1372

□□□□: 5:16 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 406 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 361 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 130(of 171)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:52	4:56	91	3:14	262	3:49	2.00	9:52	4:56	53	1:22	111	1:22
Runde	2.00	10:17	5:08	134	3:26	364	4:11	4.00	20:09	5:02	165	5:51	479	7:51
Runde	2.00	11:01	5:30	144	3:53	412	4:47	6.00	31:10	5:11	163	9:30	192	12:38
Runde	2.00	10:29	5:14	120	3:29	338	4:13	8.00	41:39	5:12	120	12:40	242	16:51
Leichtathletikhalle	2.00	10:58	5:29	143	4:03	407	4:47	10.00	52:37	5:15	130	18:05	362	26:09