



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Respondek, Steffen

□□□: 49:07

□□: Wachsenburggemeinde

□□: 12.22 km/h

□□: 1421

□□□□: 4:55 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 280 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 259 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 39(of 89)

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□□□□□: 36:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:24	4:42	28	2:24	200	3:21	2.00	9:24	4:42	48	1:00	89	0:54
Runde	2.00	9:40	4:49	36	2:22	252	3:34	4.00	19:04	4:46	27		97	6:46
Runde	2.00	10:05	5:02	45	2:44	291	3:51	6.00	29:09	4:51	27		419	10:37
Runde	2.00	10:07	5:03	44	2:46	285	3:51	8.00	39:16	4:54	27		480	14:28
Leichtathletikhall	2.00	9:51	4:55	43	2:32	281	3:40	10.00	49:07	4:54	39	12:48	260	22:39