



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Steinuk, Mario

□□□: 53:40

□□: SWE LaufTeam

□□: 11.18 km/h

□□: 1881

□□□□: 5:22 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 439 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 387 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 137(of 171)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:52	5:26	146	4:14	387	4:49	2.00	10:52	5:26	136	2:22	176	2:22	
Runde	2.00	10:28	5:14	141	3:37	385	4:22	4.00	21:20	5:19	168	7:02	487	9:02	
Runde	2.00	10:43	5:21	135	3:35	379	4:29	6.00	32:03	5:20	166	10:23	484	13:31	
Runde	2.00	10:52	5:26	134	3:52	377	4:36	8.00	42:55	5:21	166	13:56	484	18:07	
Leichtathletikhall	2.00	10:45	5:22	134	3:50	385	4:34	10.00	53:40	5:21	137	19:08	388	27:12	