



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Utz, Norbert

□□: GSV Grossbreitenbach

□□: 1700

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 47:42

□□: 12.58 km/h

□□□□: 4:46 min/km

□□□□□/□□□: 237 (of 618)

□□□□□/□: 222 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□□: 82(of 171)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

项目	时间	速度	距离	时间	速度	距离	时间	项目	时间	速度	距离	时间	速度	距离	时间
	km	min/km	-	-	km	min/km	-		km	min/km	-	-	km	min/km	-
Runde	2.00	9:07	4:33	62	2:29	172	3:04		2.00	9:07	4:33	163	0:37	473	0:37
Runde	2.00	9:12	4:35	71	2:21	186	3:06		4.00	18:19	4:34	34	4:01	96	6:01
Runde	2.00	9:42	4:50	84	2:34	238	3:28		6.00	28:01	4:40	32	6:21	93	9:29
Runde	2.00	10:02	5:00	94	3:02	273	3:46		8.00	38:03	4:45	32	9:04	90	13:15
Leichtathletikhallen	2.00	9:39	4:49	84	2:44	253	3:28		10.00	47:42	4:46	82	13:10	223	21:14