



# 39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

0000

Kirchberg, Ralf

00: LG Thüringer Energie AG

00: 1313

00: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

0000:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

000: 44:58

00: 13.34 km/h

0000: 4:30 min/km

00000/000: 154 (of 618)

00000/0: 145 (of 500)

000000: 31:03

00000: 55(of 171)

0000000: 34:32

0000

0000

000

| 000                | 00<br>km | 00<br>00 | 00<br>min/km | 00<br>- | 00<br>- | 00<br>0 | 00<br>0 | 000<br>km | 000<br>00 | 000<br>min/km | 00<br>- | 00<br>- | 00<br>0 | 00<br>0 |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| 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     | 8:58     | 4:29         | 59      | 2:07    | 159     | 2:52    | 4.00      | 18:32     | 4:38          | 59      | 4:14    | 172     | 6:14    |
| Runde              | 2.00     | 8:57     | 4:28         | 48      | 1:49    | 130     | 2:43    | 6.00      | 27:29     | 4:34          | 57      | 5:49    | 169     | 8:57    |
| Runde              | 2.00     | 8:54     | 4:27         | 38      | 1:54    | 107     | 2:38    | 8.00      | 36:23     | 4:32          | 57      | 7:24    | 169     | 11:35   |
| Leichtathletikhall | 2.00     | 8:35     | 4:17         | 37      | 1:40    | 102     | 2:24    | 10.00     | 44:58     | 4:29          | 55      | 10:26   | 146     | 18:30   |