



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Grentzebach, Jochen

□□□: 51:45

□□: Erfurt

□□: 11.59 km/h

□□: 1402

□□□□: 5:11 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 378 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 339 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 60(of 89)

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□□□□□: 36:19

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|---------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 10:55 | 5:27 | 67 | 3:55 | 391 | 4:52 | 2.00 | 10:55 | 5:27 | 66 | 2:31 | 123 | 2:25 |
| Runde | 2.00 | 10:08 | 5:03 | 56 | 2:50 | 339 | 4:02 | 4.00 | 21:03 | 5:15 | 86 | 0:22 | 198 | 8:45 |
| Runde | 2.00 | 10:14 | 5:06 | 52 | 2:53 | 320 | 4:00 | 6.00 | 31:17 | 5:12 | 86 | 0:19 | 195 | 12:45 |
| Runde | 2.00 | 10:16 | 5:08 | 48 | 2:55 | 309 | 4:00 | 8.00 | 41:33 | 5:11 | 86 | 0:12 | 195 | 16:45 |
| Leichtathletikhalle | 2.00 | 10:12 | 5:05 | 52 | 2:53 | 326 | 4:01 | 10.00 | 51:45 | 5:10 | 60 | 15:26 | 340 | 25:17 |