



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Herrmann, Michael

□□□: 49:43

□□: SWE-Laufteam

□□: 12.07 km/h

□□: 1190

□□□□: 4:58 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 302 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 275 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 95(of 171)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:52	4:56	91	3:14	262	3:49	2.00	9:52	4:56	53	1:22	111	1:22
Runde	2.00	9:41	4:50	89	2:50	255	3:35	4.00	19:33	4:53	35	5:15	100	7:15
Runde	2.00	9:59	4:59	103	2:51	280	3:45	6.00	29:32	4:55	26	7:52	77	11:00
Runde	2.00	10:08	5:03	102	3:08	286	3:52	8.00	39:40	4:57	75	10:41	203	14:52
Leichtathletikhalle	2.00	10:03	5:01	107	3:08	308	3:52	10.00	49:43	4:58	95	15:11	276	23:15