



# 39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

0000

Unger, Thomas

00: Erfurt

00: 1423

00: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

0000:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

000: 50:50

00: 11.80 km/h

0000: 5:05 min/km

00000/000: 333 (of 618)

00000/0: 303 (of 500)

000000: 31:03

00000: 107(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     | 9:37     | 4:48         | 84      | 2:59    | 239     | 3:34    | 2.00      | 9:37      | 4:48          | 65      | 1:07    | 73      | 1:07    |
| Runde              | 2.00     | 9:54     | 4:57         | 106     | 3:03    | 295     | 3:48    | 4.00      | 19:31     | 4:52          | 58      | 5:13    | 169     | 7:13    |
| Runde              | 2.00     | 10:22    | 5:11         | 122     | 3:14    | 341     | 4:08    | 6.00      | 29:53     | 4:58          | 89      | 8:13    | 248     | 11:21   |
| Runde              | 2.00     | 10:37    | 5:18         | 127     | 3:37    | 355     | 4:21    | 8.00      | 40:30     | 5:03          | 89      | 11:31   | 248     | 15:42   |
| Leichtathletikhall | 2.00     | 10:20    | 5:10         | 119     | 3:25    | 343     | 4:09    | 10.00     | 50:50     | 5:05          | 107     | 16:18   | 304     | 24:22   |