



# 39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

**Bräske, Tino**

□□□: 47:09

□□: Erfurt

□□: 12.73 km/h

□□: 1414

□□□□: 4:43 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 219 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□□: 205 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 50(of 107)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 34:41

□□□□

□□□□

□□□

| □□□                 | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□   | □□□  | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|---------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-------|------|---------|---------|---------|---------|
| Runde               | 2.00     | 8:38     | 4:18         | 29      | 1:53    | 122     | 2:35    | 2.00  | 8:38  | 4:18 | 38      | 0:10    | 189     | 0:08    |
| Runde               | 2.00     | 9:36     | 4:47         | 58      | 2:41    | 243     | 3:30    | 4.00  | 18:14 | 4:33 | 58      | 1:05    | 274     | 5:56    |
| Runde               | 2.00     | 9:33     | 4:46         | 52      | 2:28    | 221     | 3:19    | 6.00  | 27:47 | 4:37 | 58      | 1:55    | 271     | 9:15    |
| Runde               | 2.00     | 9:47     | 4:53         | 57      | 2:40    | 244     | 3:31    | 8.00  | 37:34 | 4:41 | 58      | 2:55    | 211     | 12:46   |
| Leichtathletikhalle | 2.00     | 9:35     | 4:47         | 59      | 2:47    | 246     | 3:24    | 10.00 | 47:09 | 4:42 | 50      | 12:28   | 206     | 20:41   |