



## 39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

0000

Ungelenk, Bernd

00: Wandersleben

00: 1502

00: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

0000:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

000: 47:09

00: 12.73 km/h

0000: 4:43 min/km

00000/000: 220 (of 618)

00000/0: 205 (of 500)

000000: 31:03

00000: 24(of 89)

0000000: 36:19

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   | 000<br>km | 000<br>00 | 000<br>min/km | 00<br>- | 00<br>- | 00<br>0 | 00<br>0 |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde              | 2.00     | 9:11     | 4:35         | 23      | 2:11    | 178     | 3:08    | 2.00  | 9:11      | 4:35      | 85            | 0:47    | 479     | 0:41    |         |
| Runde              | 2.00     | 9:23     | 4:41         | 24      | 2:05    | 213     | 3:17    | 4.00  | 18:34     | 4:38      | 12            |         | 275     | 6:16    |         |
| Runde              | 2.00     | 9:29     | 4:44         | 23      | 2:08    | 215     | 3:15    | 6.00  | 28:03     | 4:40      | 12            |         | 151     | 9:31    |         |
| Runde              | 2.00     | 9:43     | 4:51         | 28      | 2:22    | 230     | 3:27    | 8.00  | 37:46     | 4:43      | 12            |         | 309     | 12:58   |         |
| Leichtathletikhall | 2.00     | 9:23     | 4:41         | 28      | 2:04    | 223     | 3:12    | 10.00 | 47:09     | 4:42      | 24            | 10:50   | 206     | 20:41   |         |