



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Hartmann, Alexander

□□□: 48:15

□□: Bad Langensalza

□□: 12.44 km/h

□□: 1117

□□□□: 4:49 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 254 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□□/□: 235 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 85(of 171)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 8:58 | 4:29 | 56 | 2:20 | 157 | 2:55 | 2.00 | 8:58 | 4:29 | 157 | 0:28 | 458 | 0:28 |
| Runde | 2.00 | 9:43 | 4:51 | 94 | 2:52 | 263 | 3:37 | 4.00 | 18:41 | 4:40 | 130 | 4:23 | 167 | 6:23 |
| Runde | 2.00 | 9:44 | 4:51 | 86 | 2:36 | 244 | 3:30 | 6.00 | 28:25 | 4:44 | 128 | 6:45 | 367 | 9:53 |
| Runde | 2.00 | 10:02 | 5:00 | 94 | 3:02 | 273 | 3:46 | 8.00 | 38:27 | 4:48 | 56 | 9:28 | 166 | 13:39 |
| Leichtathletikhall | 2.00 | 9:48 | 4:54 | 94 | 2:53 | 276 | 3:37 | 10.00 | 48:15 | 4:49 | 85 | 13:43 | 236 | 21:47 |