



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Trabert, Heiko

□□□: 56:55

□□: 1548

□□: 10.54 km/h

□□□□: 5:41 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 512 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 437 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 83(of 89)

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□□□□□: 36:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:49	5:54	82	4:49	457	5:46	2.00	11:49	5:54	25	3:25	231	3:19
Runde	2.00	11:04	5:31	83	3:46	433	4:58	4.00	22:53	5:43	10	2:12	318	10:35
Runde	2.00	11:20	5:40	83	3:59	439	5:06	6.00	34:13	5:42	13	3:15	383	15:41
Runde	2.00	11:26	5:43	82	4:05	431	5:10	8.00	45:39	5:42	13	4:18	383	20:51
Leichtathletikhalle	2.00	11:16	5:38	83	3:57	427	5:05	10.00	56:55	5:41	83	20:36	438	30:27