



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Münc, Heiko

□□□: 44:13

□□: SC Impuls Erfurt

□□: 13.57 km/h

□□: 1142

□□□□: 4:25 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 130 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 122 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 46(of 171)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	8:56	4:28	55	2:18	156	2:53	2.00	8:56	4:28	156	0:26	457	0:26	
Runde	2.00	8:37	4:18	38	1:46	109	2:31	4.00	17:33	4:23	140	3:15	396	5:15	
Runde	2.00	8:50	4:25	41	1:42	113	2:36	6.00	26:23	4:23	138	4:43	393	7:51	
Runde	2.00	8:59	4:29	44	1:59	118	2:43	8.00	35:22	4:25	138	6:23	393	10:34	
Leichtathletikhall	2.00	8:51	4:25	56	1:56	141	2:40	10.00	44:13	4:25	46	9:41	123	17:45	