



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Schmeißer, Christian

□□□: 44:21

□□: LG Großenlupnitz

□□: 13.53 km/h

□□: 1533

□□□□: 4:26 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 138 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 138 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 33(of 107)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 34:41

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 7:59 | 3:59 | 16 | 1:14 | 62 | 1:56 | 2.00 | 7:59 | 3:59 | 89 | | 423 | |
| Runde | 2.00 | 8:25 | 4:12 | 20 | 1:30 | 82 | 2:19 | 4.00 | 16:24 | 4:05 | 98 | | 439 | 4:06 |
| Runde | 2.00 | 8:58 | 4:29 | 33 | 1:53 | 134 | 2:44 | 6.00 | 25:22 | 4:13 | 98 | | 436 | 6:50 |
| Runde | 2.00 | 9:27 | 4:43 | 45 | 2:20 | 192 | 3:11 | 8.00 | 34:49 | 4:21 | 98 | 0:10 | 436 | 10:01 |
| Leichtathletikhall | 2.00 | 9:32 | 4:46 | 58 | 2:44 | 240 | 3:21 | 10.00 | 44:21 | 4:26 | 33 | 9:40 | 131 | 17:53 |