



# 39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

**Aweh, Heiko**

□□□: 20:41

□□: SV Wasserthaleben

□□: 11.60 km/h

□□: 365

□□□□: 5:10 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 173 (of 389)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 139 (of 249)

□□□□□□: 11:54

□□□□:

□□□□□: 35(of 63)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 14:23

□□□□

□□□□

□□□

| □□□               | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□  | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde             | 2.00     | 9:49     | 4:54         | 20      | 2:48    | 98      | 3:50    | 2.00 | 9:49      | 4:54          | 60      | 0:03    | 114     | 3:49    |
| Leichtathletikhäl | 2.00     | 10:52    | 5:26         | 41      | 3:30    | 165     | 4:58    | 4.00 | 20:41     | 5:10          | 35      | 6:18    | 139     | 8:47    |