



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Simon, Sven

□□□: 47:14

□□: Klettbach

□□: 12.70 km/h

□□: 1151

□□□□: 4:43 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 223 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□□: 209 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 76(of 171)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 9:57 | 4:58 | 97 | 3:19 | 276 | 3:54 | 2.00 | 9:57 | 4:58 | 22 | 1:27 | 54 | 1:27 |
| Runde | 2.00 | 9:36 | 4:47 | 87 | 2:45 | 243 | 3:30 | 4.00 | 19:33 | 4:53 | 35 | 5:15 | 100 | 7:15 |
| Runde | 2.00 | 9:21 | 4:40 | 71 | 2:13 | 193 | 3:07 | 6.00 | 28:54 | 4:48 | 33 | 7:14 | 97 | 10:22 |
| Runde | 2.00 | 9:25 | 4:42 | 68 | 2:25 | 181 | 3:09 | 8.00 | 38:19 | 4:47 | 33 | 9:20 | 97 | 13:31 |
| Leichtathletikhall | 2.00 | 8:55 | 4:27 | 61 | 2:00 | 149 | 2:44 | 10.00 | 47:14 | 4:43 | 76 | 12:42 | 210 | 20:46 |