



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Hesse, Uwe

□□□: 40:28

□□: Physio K. Hesse

□□: 14.83 km/h

□□: 1413

□□□□: 4:03 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 49 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 44 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 2 (of 89)

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□□□□□: 36:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	7:57	3:58	3	0:57	57	1:54	2.00	7:57	3:58	73			418	
Runde	2.00	8:14	4:06	4	0:56	64	2:08	4.00	16:11	4:02	52			128	3:53
Runde	2.00	8:12	4:05	3	0:51	48	1:58	6.00	24:23	4:03	52			125	5:51
Runde	2.00	8:16	4:08	3	0:55	44	2:00	8.00	32:39	4:04	52			125	7:51
Leichtathletikhall	2.00	7:49	3:54	2	0:30	33	1:38	10.00	40:28	4:02	2	4:09	45	14:00	