



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Ludwig, Hans-Eberhard

□□□: 45:54

□□: Erfurt

□□: 13.07 km/h

□□: 1164

□□□□: 4:35 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 180 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 168 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 3(of 20)

Senioren M60 (60-69 Jahre)

□□□□□□□: 41:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:19	4:39	4	3:04	191	3:16	2.00	9:19	4:39	20		492	0:49
Runde	2.00	9:03	4:31	4	2:57	167	2:57	4.00	18:22	4:35	18		146	6:04
Runde	2.00	9:19	4:39	4	2:54	188	3:05	6.00	27:41	4:36	18		143	9:09
Runde	2.00	9:17	4:38	4	2:45	165	3:01	8.00	36:58	4:37	18		143	12:10
Leichtathletikhall	2.00	8:56	4:28	3	0:33	150	2:45	10.00	45:54	4:35	3	3:55	169	19:26