



# 39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

**Niederhausen, Stephan**

□□□: 39:17

□□: TriTeam Fuldata1

□□: 15.27 km/h

□□: 1214

□□□□: 3:56 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 37 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□□/□: 34 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 7 (of 171)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

| □□□               | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde             | 2.00     | 7:37     | 3:48         | 11      | 0:59    | 40      | 1:34    | 2.00  | 7:37      | 3:48      | 41            |         |         | 7       |         |
| Runde             | 2.00     | 7:59     | 3:59         | 12      | 1:08    | 42      | 1:53    | 4.00  | 15:36     | 3:53      | 31            | 1:18    | 86      | 3:18    |         |
| Runde             | 2.00     | 8:01     | 4:00         | 8       | 0:53    | 36      | 1:47    | 6.00  | 23:37     | 3:56      | 30            | 1:57    | 84      | 5:05    |         |
| Runde             | 2.00     | 8:00     | 4:00         | 5       | 1:00    | 28      | 1:44    | 8.00  | 31:37     | 3:57      | 59            | 2:38    | 172     | 6:49    |         |
| Leichtathletikhaf | 2.00     | 7:40     | 3:50         | 5       | 0:45    | 25      | 1:29    | 10.00 | 39:17     | 3:55      | 7             | 4:45    | 35      | 12:49   |         |