



# 39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

**Wolfram, Falko**

□□□: 44:53

□□: MTB Steiger Racing Erfurt / RV Elxleben

□□: 13.37 km/h

□□: 1332

□□□□: 4:29 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 152 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 143 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 53(of 171)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

| □□□                | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde              | 2.00     | 8:39     | 4:19         | 46      | 2:01    | 123     | 2:36    | 2.00  | 8:39      | 4:19          | 5       | 0:09    | 13      | 0:09    |
| Runde              | 2.00     | 8:40     | 4:19         | 41      | 1:49    | 117     | 2:34    | 4.00  | 17:19     | 4:19          | 65      | 3:01    | 72      | 5:01    |
| Runde              | 2.00     | 9:05     | 4:32         | 59      | 1:57    | 155     | 2:51    | 6.00  | 26:24     | 4:23          | 63      | 4:44    | 25      | 7:52    |
| Runde              | 2.00     | 9:21     | 4:40         | 65      | 2:21    | 173     | 3:05    | 8.00  | 35:45     | 4:28          | 63      | 6:46    | 180     | 10:57   |
| Leichtathletikhall | 2.00     | 9:08     | 4:33         | 70      | 2:13    | 180     | 2:57    | 10.00 | 44:53     | 4:29          | 53      | 10:21   | 144     | 18:25   |