



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Flämmich, Ralf

□□□: 44:53

□□: Heilbronn

□□: 13.37 km/h

□□: 1134

□□□□: 4:29 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 153 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 143 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 53(of 171)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|---------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 8:59 | 4:29 | 57 | 2:21 | 158 | 2:56 | 2.00 | 8:59 | 4:29 | 158 | 0:29 | 459 | 0:29 |
| Runde | 2.00 | 8:53 | 4:26 | 56 | 2:02 | 148 | 2:47 | 4.00 | 17:52 | 4:28 | 67 | 3:34 | 185 | 5:34 |
| Runde | 2.00 | 8:59 | 4:29 | 53 | 1:51 | 136 | 2:45 | 6.00 | 26:51 | 4:28 | 65 | 5:11 | 182 | 8:19 |
| Runde | 2.00 | 9:14 | 4:36 | 63 | 2:14 | 159 | 2:58 | 8.00 | 36:05 | 4:30 | 65 | 7:06 | 182 | 11:17 |
| Leichtathletikhalle | 2.00 | 8:48 | 4:24 | 51 | 1:53 | 132 | 2:37 | 10.00 | 44:53 | 4:29 | 53 | 10:21 | 144 | 18:25 |