



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Timpel, Heiko

□□□: 50:10

□□: Quasti

□□: 11.96 km/h

□□: 1103

□□□□: 5:01 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 318 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 289 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 102(of 171)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:33	5:16	126	3:55	341	4:30	2.00	10:33	5:16	44	2:03	96	2:03
Runde	2.00	9:43	4:51	94	2:52	263	3:37	4.00	20:16	5:03	68	5:58	188	7:58
Runde	2.00	9:55	4:57	97	2:47	272	3:41	6.00	30:11	5:01	66	8:31	185	11:39
Runde	2.00	10:01	5:00	92	3:01	269	3:45	8.00	40:12	5:01	66	11:13	185	15:24
Leichtathletikhalle	2.00	9:58	4:59	103	3:03	299	3:47	10.00	50:10	5:00	102	15:38	290	23:42