



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Scheel, Ronny

□□□: 55:16

□□: Baldur auf Tour

□□: 10.86 km/h

□□: 1723

□□□□: 5:32 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 485 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 421 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 150(of 171)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|---------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 11:09 | 5:34 | 153 | 4:31 | 412 | 5:06 | 2.00 | 11:09 | 5:34 | 51 | 2:39 | 125 | 2:39 |
| Runde | 2.00 | 10:47 | 5:23 | 150 | 3:56 | 417 | 4:41 | 4.00 | 21:56 | 5:29 | 75 | 7:38 | 200 | 9:38 |
| Runde | 2.00 | 11:06 | 5:32 | 146 | 3:58 | 420 | 4:52 | 6.00 | 33:02 | 5:30 | 73 | 11:22 | 197 | 14:30 |
| Runde | 2.00 | 11:17 | 5:38 | 150 | 4:17 | 420 | 5:01 | 8.00 | 44:19 | 5:32 | 73 | 15:20 | 197 | 19:31 |
| Leichtathletikhalle | 2.00 | 10:57 | 5:28 | 142 | 4:02 | 405 | 4:46 | 10.00 | 55:16 | 5:31 | 150 | 20:44 | 422 | 28:48 |