



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Seehof, Frank

□□□: 46:31

□□: Thamsbrücker SV 1922 e.V.

□□: 12.90 km/h

□□: 1209

□□□□: 4:39 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 197 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 184 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 71(of 171)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 9:29 | 4:44 | 75 | 2:51 | 211 | 3:26 | 2.00 | 9:29 | 4:44 | 55 | 0:59 | 138 | 0:59 |
| Runde | 2.00 | 9:13 | 4:36 | 73 | 2:22 | 191 | 3:07 | 4.00 | 18:42 | 4:40 | 79 | 4:24 | 214 | 6:24 |
| Runde | 2.00 | 9:28 | 4:44 | 80 | 2:20 | 213 | 3:14 | 6.00 | 28:10 | 4:41 | 77 | 6:30 | 211 | 9:38 |
| Runde | 2.00 | 9:24 | 4:42 | 67 | 2:24 | 179 | 3:08 | 8.00 | 37:34 | 4:41 | 77 | 8:35 | 211 | 12:46 |
| Leichtathletikhall | 2.00 | 8:57 | 4:28 | 63 | 2:02 | 154 | 2:46 | 10.00 | 46:31 | 4:39 | 71 | 11:59 | 185 | 20:03 |