



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Giersberg, Holger

□□□: 55:03

□□: Erfurt

□□: 10.90 km/h

□□: 1463

□□□□: 5:30 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 478 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 416 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 149(of 171)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:53	5:56	160	5:15	466	5:50	2.00	11:53	5:56	61	3:23	142	3:23	
Runde	2.00	11:11	5:35	155	4:20	443	5:05	4.00	23:04	5:46	85	8:46	219	10:46	
Runde	2.00	11:02	5:30	145	3:54	413	4:48	6.00	34:06	5:41	83	12:26	216	15:34	
Runde	2.00	10:51	5:25	133	3:51	375	4:35	8.00	44:57	5:37	83	15:58	216	20:09	
Leichtathletikhalle	2.00	10:06	5:02	109	3:11	313	3:55	10.00	55:03	5:30	149	20:31	417	28:35	