



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Sammler, Heiko

□□□: 55:19

□□: Arnstadt

□□: 10.85 km/h

□□: 1499

□□□□: 5:32 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 486 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 422 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 78(of 89)

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□□□□□: 36:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:26	5:13	52	3:26	322	4:23	2.00	10:26	5:13	19	2:02	158	1:56	
Runde	2.00	11:10	5:34	86	3:52	441	5:04	4.00	21:36	5:24	74	0:55	237	9:18	
Runde	2.00	11:21	5:40	85	4:00	441	5:07	6.00	32:57	5:29	74	1:59	234	14:25	
Runde	2.00	11:17	5:38	78	3:56	420	5:01	8.00	44:14	5:31	74	2:53	234	19:26	
Leichtathletikhall	2.00	11:05	5:32	77	3:46	415	4:54	10.00	55:19	5:31	78	19:00	423	28:51	