



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Henkel, Uwe

□□□: 53:22

□□: SV Thuringia Königsee

□□: 11.24 km/h

□□: 1079

□□□□: 5:20 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 425 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 377 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 14(of 20)

Senioren M60 (60-69 Jahre)

□□□□□□□: 41:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:54	4:57	10	3:39	272	3:51	2.00	9:54	4:57	13	-	168	1:24
Runde	2.00	10:24	5:12	14	4:18	381	4:18	4.00	20:18	5:04	15	-	248	8:00
Runde	2.00	10:54	5:27	15	4:29	399	4:40	6.00	31:12	5:12	15	0:13	231	12:40
Runde	2.00	11:14	5:36	15	4:42	415	4:58	8.00	42:26	5:18	15	0:54	245	17:38
Leichtathletikhall	2.00	10:56	5:28	14	2:33	402	4:45	10.00	53:22	5:20	14	11:23	378	26:54