



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Kopf, Enrico

□□□: 49:53

□□: Obergebra

□□: 12.03 km/h

□□: 1281

□□□□: 4:59 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 310 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 282 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 62(of 107)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 34:41

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 9:57 | 4:58 | 56 | 3:12 | 276 | 3:54 | 2.00 | 9:57 | 4:58 | 34 | 1:29 | 54 | 1:27 |
| Runde | 2.00 | 9:38 | 4:48 | 60 | 2:43 | 247 | 3:32 | 4.00 | 19:35 | 4:53 | 35 | 2:26 | 160 | 7:17 |
| Runde | 2.00 | 9:46 | 4:53 | 59 | 2:41 | 249 | 3:32 | 6.00 | 29:21 | 4:53 | 51 | 3:29 | 247 | 10:49 |
| Runde | 2.00 | 10:15 | 5:07 | 67 | 3:08 | 306 | 3:59 | 8.00 | 39:36 | 4:57 | 51 | 4:57 | 247 | 14:48 |
| Leichtathletikhall | 2.00 | 10:17 | 5:08 | 75 | 3:29 | 338 | 4:06 | 10.00 | 49:53 | 4:59 | 62 | 15:12 | 283 | 23:25 |