



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Henning, Jürgen

□□□: 46:57

□□: SPVGG Faulungen

□□: 12.78 km/h

□□: 1488

□□□□: 4:42 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 213 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 198 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 20(of 89)

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□□□□□: 36:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:11	4:35	23	2:11	178	3:08	2.00	9:11	4:35	85	0:47	479	0:41
Runde	2.00	9:24	4:42	25	2:06	217	3:18	4.00	18:35	4:38	20		17	6:17
Runde	2.00	9:23	4:41	18	2:02	198	3:09	6.00	27:58	4:39	20		274	9:26
Runde	2.00	9:40	4:49	25	2:19	220	3:24	8.00	37:38	4:42	20		274	12:50
Leichtathletikhalle	2.00	9:19	4:39	21	2:00	209	3:08	10.00	46:57	4:41	20	10:38	199	20:29