



# 39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Lux, Andreas

□□□: 56:58

□□: Arnstadt

□□: 10.53 km/h

□□: 1526

□□□□: 5:42 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 514 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 439 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 153(of 171)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

| □□□                | □□   | □□    | □□     | □□  | □□   | □□  | □□   | □□□   | □□□   | □□□    | □□  | □□    | □□  | □□    |
|--------------------|------|-------|--------|-----|------|-----|------|-------|-------|--------|-----|-------|-----|-------|
|                    | km   | □□    | min/km | -   | -    | □   | □    | km    | □□    | min/km | -   | -     | □   | □     |
| Runde              | 2.00 | 10:23 | 5:11   | 114 | 3:45 | 316 | 4:20 | 2.00  | 10:23 | 5:11   | 80  | 1:53  | 114 | 1:53  |
| Runde              | 2.00 | 11:08 | 5:33   | 154 | 4:17 | 439 | 5:02 | 4.00  | 21:31 | 5:22   | 107 | 7:13  | 316 | 9:13  |
| Runde              | 2.00 | 11:38 | 5:48   | 157 | 4:30 | 453 | 5:24 | 6.00  | 33:09 | 5:31   | 105 | 11:29 | 313 | 14:37 |
| Runde              | 2.00 | 11:59 | 5:59   | 160 | 4:59 | 457 | 5:43 | 8.00  | 45:08 | 5:38   | 105 | 16:09 | 313 | 20:20 |
| Leichtathletikhall | 2.00 | 11:50 | 5:55   | 161 | 4:55 | 464 | 5:39 | 10.00 | 56:58 | 5:41   | 153 | 22:26 | 440 | 30:30 |