



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Schäfer, Heiko

□□□: 54:40

□□: Gotha

□□: 10.98 km/h

□□: 1165

□□□□: 5:28 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 470 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 419 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 145(of 171)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:56	5:28	147	4:18	392	4:53	2.00	10:56	5:28	81	2:26	227	2:26
Runde	2.00	10:45	5:22	148	3:54	413	4:39	4.00	21:41	5:25	108	7:23	320	9:23
Runde	2.00	10:54	5:27	142	3:46	399	4:40	6.00	32:35	5:25	106	10:55	317	14:03
Runde	2.00	11:03	5:31	143	4:03	401	4:47	8.00	43:38	5:27	106	14:39	317	18:50
Leichtathletikhall	2.00	11:02	5:30	147	4:07	413	4:51	10.00	54:40	5:28	145	20:08	411	28:12