



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Herzer, Heiko

□□□: 58:57

□□: LSV Lok Arnstadt

□□: 10.18 km/h

□□: 1407

□□□□: 5:54 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 554 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 465 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 96(of 107)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 34:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	12:06	6:02	100	5:21	478	6:03	2.00	12:06	6:02	50	3:38	249	3:36
Runde	2.00	11:22	5:41	94	4:27	452	5:16	4.00	23:28	5:51	70	6:19	332	11:10
Runde	2.00	11:21	5:40	91	4:16	441	5:07	6.00	34:49	5:48	70	8:57	340	16:17
Runde	2.00	12:04	6:01	96	4:57	461	5:48	8.00	46:53	5:51	70	12:14	340	22:05
Leichtathletikhalle	2.00	12:04	6:01	98	5:16	471	5:53	10.00	58:57	5:53	96	24:16	466	32:29