



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Heymig, Michael

□□□: 52:53

□□: Arthrose-Laufclub Wuppertal

□□: 11.35 km/h

□□: 1444

□□□□: 5:17 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 411 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 366 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 132(of 171)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:59	5:29	148	4:21	394	4:56	2.00	10:59	5:29	93	2:29	120	2:29	
Runde	2.00	10:19	5:09	137	3:28	372	4:13	4.00	21:18	5:19	120	7:00	236	9:00	
Runde	2.00	10:12	5:05	116	3:04	317	3:58	6.00	31:30	5:15	118	9:50	350	12:58	
Runde	2.00	10:39	5:19	129	3:39	357	4:23	8.00	42:09	5:16	118	13:10	207	17:21	
Leichtathletikhalle	2.00	10:44	5:21	133	3:49	382	4:33	10.00	52:53	5:17	132	18:21	367	26:25	