



# 39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Prescher, Frank

□□□: 53:50

□□: USV Erfurt

□□: 11.15 km/h

□□: 1386

□□□□: 5:23 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 445 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 391 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 82(of 107)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 34:41

□□□□

□□□□

□□□

| □□□                | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde              | 2.00     | 10:36    | 5:17         | 71      | 3:51    | 349     | 4:33    | 2.00  | 10:36     | 5:17      | 55            | 2:08    | 122     | 2:06    |         |
| Runde              | 2.00     | 10:28    | 5:14         | 80      | 3:33    | 385     | 4:22    | 4.00  | 21:04     | 5:15      | 75            | 3:55    | 368     | 8:46    |         |
| Runde              | 2.00     | 10:53    | 5:26         | 85      | 3:48    | 397     | 4:39    | 6.00  | 31:57     | 5:19      | 75            | 6:05    | 187     | 13:25   |         |
| Runde              | 2.00     | 11:03    | 5:31         | 84      | 3:56    | 401     | 4:47    | 8.00  | 43:00     | 5:22      | 75            | 8:21    | 365     | 18:12   |         |
| Leichtathletikhall | 2.00     | 10:50    | 5:25         | 84      | 4:02    | 394     | 4:39    | 10.00 | 53:50     | 5:23      | 82            | 19:09   | 392     | 27:22   |         |