



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

König, Jörg

□□: Quasti

□□: 1105

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 58:58

□□: 10.18 km/h

□□□□: 5:54 min/km

□□□□□/□□□: 557 (of 618)

□□□□□/□: 466 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□□: 161(of 171)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:57	5:58	163	5:19	471	5:54	2.00	11:57	5:58	104	3:27	221	3:27
Runde	2.00	11:42	5:50	162	4:51	473	5:36	4.00	23:39	5:54	132	9:21	283	11:21
Runde	2.00	11:48	5:54	159	4:40	464	5:34	6.00	35:27	5:54	130	13:47	371	16:55
Runde	2.00	11:55	5:57	159	4:55	456	5:39	8.00	47:22	5:55	130	18:23	371	22:34
Leichtathletikhalle	2.00	11:36	5:47	157	4:41	450	5:25	10.00	58:58	5:53	161	24:26	467	32:30