



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Münc, Heiko

□□□: 44:13

□□: SC Impuls Erfurt

□□: 13.57 km/h

□□: 1142

□□□□: 4:25 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 130 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 122 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 46(of 171)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 8:56 | 4:28 | 55 | 2:18 | 156 | 2:53 | 2.00 | 8:56 | 4:28 | 156 | 0:26 | 457 | 0:26 |
| Runde | 2.00 | 8:37 | 4:18 | 38 | 1:46 | 109 | 2:31 | 4.00 | 17:33 | 4:23 | 140 | 3:15 | 396 | 5:15 |
| Runde | 2.00 | 8:50 | 4:25 | 41 | 1:42 | 113 | 2:36 | 6.00 | 26:23 | 4:23 | 138 | 4:43 | 393 | 7:51 |
| Runde | 2.00 | 8:59 | 4:29 | 44 | 1:59 | 118 | 2:43 | 8.00 | 35:22 | 4:25 | 138 | 6:23 | 393 | 10:34 |
| Leichtathletikhall | 2.00 | 8:51 | 4:25 | 56 | 1:56 | 141 | 2:40 | 10.00 | 44:13 | 4:25 | 46 | 9:41 | 123 | 17:45 |