



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Hengelhaupt, Thorsten

□□□: 44:14

□□: GMRLV

□□: 13.56 km/h

□□: 1525

□□□□: 4:25 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 131 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 123 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 29(of 107)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 34:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	8:45	4:22	31	2:00	139	2:42	2.00	8:45	4:22	61	0:17	91	0:15
Runde	2.00	8:47	4:23	29	1:52	134	2:41	4.00	17:32	4:23	82	0:23	398	5:14
Runde	2.00	8:52	4:26	29	1:47	117	2:38	6.00	26:24	4:23	5	0:32	25	7:52
Runde	2.00	9:02	4:30	30	1:55	127	2:46	8.00	35:26	4:25	82	0:47	230	10:38
Leichtathletikhall	2.00	8:48	4:24	32	2:00	132	2:37	10.00	44:14	4:25	29	9:33	124	17:46