



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Höhn, Helfried

□□□: 52:40

□□: Elleben

□□: 11.39 km/h

□□: 1262

□□□□: 5:16 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 407 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 362 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 64(of 89)

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□□□□□: 36:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:46	5:23	64	3:46	373	4:43	2.00	10:46	5:23	11	2:22	63	2:16	
Runde	2.00	10:14	5:06	59	2:56	356	4:08	4.00	21:00	5:15	39	0:19	227	8:42	
Runde	2.00	10:26	5:13	62	3:05	352	4:12	6.00	31:26	5:14	39	0:28	405	12:54	
Runde	2.00	10:43	5:21	64	3:22	368	4:27	8.00	42:09	5:16	39	0:48	207	17:21	
Leichtathletikhalle	2.00	10:31	5:15	63	3:12	363	4:20	10.00	52:40	5:15	64	16:21	363	26:12	