



# 39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Kriening, Henry

□□□: 49:15

□□: Riesa

□□: 12.18 km/h

□□: 1897

□□□□: 4:55 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 288 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 264 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 41(of 89)

Senioren M50 (50-59 Jahre)

□□□□□□□: 36:19

□□□□

□□□□

□□□

| □□□                 | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|---------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde               | 2.00     | 10:39    | 5:19         | 57      | 3:39    | 353     | 4:36    | 2.00  | 10:39     | 5:19          | 9       | 2:15    | 143     | 2:09    |
| Runde               | 2.00     | 9:48     | 4:54         | 43      | 2:30    | 276     | 3:42    | 4.00  | 20:27     | 5:06          | 32      |         | 208     | 8:09    |
| Runde               | 2.00     | 9:36     | 4:47         | 30      | 2:15    | 229     | 3:22    | 6.00  | 30:03     | 5:00          | 37      |         | 387     | 11:31   |
| Runde               | 2.00     | 9:44     | 4:51         | 29      | 2:23    | 233     | 3:28    | 8.00  | 39:47     | 4:58          | 37      |         | 409     | 14:59   |
| Leichtathletikhalle | 2.00     | 9:28     | 4:44         | 30      | 2:09    | 229     | 3:17    | 10.00 | 49:15     | 4:55          | 41      | 12:56   | 265     | 22:47   |