



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Herold, Günter

□□□: 48:59

□□: TSV Bad Könischofe

□□: 12.25 km/h

□□: 1568

□□□□: 4:54 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 276 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 255 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 6(of 20)

Senioren M60 (60-69 Jahre)

□□□□□□□: 41:59

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 10:24 | 5:12 | 12 | 4:09 | 318 | 4:21 | 2.00 | 10:24 | 5:12 | 3 | | 253 | 1:54 |
| Runde | 2.00 | 9:38 | 4:48 | 5 | 3:32 | 247 | 3:32 | 4.00 | 20:02 | 5:00 | 3 | | 414 | 7:44 |
| Runde | 2.00 | 9:33 | 4:46 | 5 | 3:08 | 221 | 3:19 | 6.00 | 29:35 | 4:55 | 3 | | 464 | 11:03 |
| Runde | 2.00 | 9:42 | 4:50 | 5 | 3:10 | 227 | 3:26 | 8.00 | 39:17 | 4:54 | 3 | | 423 | 14:29 |
| Leichtathletikhall | 2.00 | 9:42 | 4:50 | 6 | 1:19 | 262 | 3:31 | 10.00 | 48:59 | 4:53 | 6 | 7:00 | 256 | 22:31 |