



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