



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Rose, Jens

□□□: 20:39

□□: 316

□□: 11.62 km/h

□□□□: 5:10 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 172 (of 389)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 137 (of 249)

□□□□□□: 11:54

□□□□:

□□□□□: 33(of 63)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 14:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:03	5:01	28	3:02	120	4:04	2.00	10:03	5:01	51	0:17	90	4:03
Leichtathletikh	2.00	10:36	5:17	36	3:14	151	4:42	4.00	20:39	5:09	33	6:16	137	8:45