



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Semmler, Jan

□□□: 20:36

□□: Erfurt

□□: 11.65 km/h

□□: 4

□□□□: 5:09 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 168 (of 389)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 134 (of 249)

□□□□□□: 11:54

□□□□:

□□□□□: 32(of 63)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 14:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:54	4:57	21	2:53	103	3:55	2.00	9:54	4:57	8	0:08	74	3:54
Leichtathletikhall	2.00	10:42	5:20	39	3:20	159	4:48	4.00	20:36	5:09	32	6:13	134	8:42