



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

Wiederhold, Martin

Wiederhold, Martin

Ort: Jena

Ort: 1741

Ort: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

Ort: 10.00 km

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Ort: 53:28

Ort: 11.22 km/h

Ort: 5:21 min/km

Ort: 430 (of 618)

Ort: 379 (of 500)

Ort: 31:03

Ort: 78 (of 107)

Ort: 34:41

Ort: 10.00 km

Ort: 10.00 km

Ort: 10.00 km

Ort	km	Ort	min/km	-	-	Ort	Ort	Ort	km	Ort	min/km	-	-	Ort	Ort
Runde	2.00	11:39	5:49	94	4:54	445	5:36	2.00	11:39	5:49	33	3:11	161	3:09	
Runde	2.00	10:46	5:23	86	3:51	416	4:40	4.00	22:25	5:36	50	5:16	240	10:07	
Runde	2.00	10:31	5:15	76	3:26	363	4:17	6.00	32:56	5:29	50	7:04	237	14:24	
Runde	2.00	10:32	5:15	75	3:25	344	4:16	8.00	43:28	5:26	50	8:49	237	18:40	
Leichtathletikhall	2.00	10:00	5:00	68	3:12	303	3:49	10.00	53:28	5:20	78	18:47	380	27:00	