



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Adamus, Daniel

□□□: 20:54

□□: MTV 1860 Erfurt e.V.

□□: 11.48 km/h

□□: 49

□□□□: 5:13 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 181 (of 389)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 144 (of 249)

□□□□□□: 11:54

□□□□:

□□□□□: 19(of 32)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 13:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:49	5:24	17	4:14	155	4:50	2.00	10:49	5:24	25	0:13	103	4:49
Leichtathletikh	2.00	10:05	5:02	19	3:25	128	4:11	4.00	20:54	5:13	19	7:39	144	9:00