



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Sahl, Andreas

□□□: 17:56

□□: RSV Adler Arnstadt

□□: 13.38 km/h

□□: 38

□□□□: 4:29 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 74 (of 389)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 60 (of 249)

□□□□□□: 11:54

□□□□:

□□□□□: 12(of 63)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 14:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:14	4:36	14	2:13	76	3:15	2.00	9:14	4:36	22		220	3:14
Leichtathletikhäl	2.00	8:42	4:20	9	1:20	52	2:48	4.00	17:56	4:29	12	3:33	60	6:02