



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Cramer, Matthias

□□□: 20:24

□□: Erfurt

□□: 11.76 km/h

□□: 136

□□□□: 5:06 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 162 (of 389)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 129 (of 249)

□□□□□□: 11:54

□□□□:

□□□□□: 30(of 63)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 14:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:36	5:17	37	3:35	144	4:37	2.00	10:36	5:17	28	0:50	138	4:36
Leichtathletikhäl	2.00	9:48	4:54	25	2:26	103	3:54	4.00	20:24	5:05	30	6:01	129	8:30