



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Balsam, Martin

□□: SV Emsetal

□□: 1736

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 51:18

□□: 11.70 km/h

□□□□: 5:08 min/km

□□□□□/□□□: 353 (of 618)

□□□□□/□: 319 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□□: 69(of 107)

□□□□□□□: 34:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:46	5:23	74	4:01	373	4:43	2.00	10:46	5:23	14	2:18	63	2:16	
Runde	2.00	9:48	4:54	62	2:53	276	3:42	4.00	20:34	5:08	25	3:25	112	8:16	
Runde	2.00	10:41	5:20	80	3:36	377	4:27	6.00	31:15	5:12	46	5:23	222	12:43	
Runde	2.00	9:57	4:58	59	2:50	261	3:41	8.00	41:12	5:09	46	6:33	222	16:24	
Leichtathletikhall	2.00	10:06	5:02	71	3:18	313	3:55	10.00	51:18	5:07	69	16:37	320	24:50	