



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Müller, Jan

□□: TSV Zella- Mehlis

□□: 1537

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 49:10

□□: 12.20 km/h

□□□□: 4:55 min/km

□□□□□/□□□: 283 (of 618)

□□□□□/□: 262 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□□: 59(of 107)

□□□□□□□: 34:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:25	5:12	64	3:40	320	4:22	2.00	10:25	5:12	32	1:57	159	1:55
Runde	2.00	9:28	4:44	54	2:33	228	3:22	4.00	19:53	4:58	49	2:44	238	7:35
Runde	2.00	9:49	4:54	60	2:44	251	3:35	6.00	29:42	4:57	49	3:50	118	11:10
Runde	2.00	10:02	5:00	63	2:55	273	3:46	8.00	39:44	4:58	49	5:05	235	14:56
Leichtathletikhall	2.00	9:26	4:43	54	2:38	226	3:15	10.00	49:10	4:54	59	14:29	263	22:42