



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Wiederhold, Martin

□□□: 53:28

□□: Jena

□□: 11.22 km/h

□□: 1741

□□□□: 5:21 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 430 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 379 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 78(of 107)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 34:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:39	5:49	94	4:54	445	5:36	2.00	11:39	5:49	33	3:11	161	3:09
Runde	2.00	10:46	5:23	86	3:51	416	4:40	4.00	22:25	5:36	50	5:16	240	10:07
Runde	2.00	10:31	5:15	76	3:26	363	4:17	6.00	32:56	5:29	50	7:04	237	14:24
Runde	2.00	10:32	5:15	75	3:25	344	4:16	8.00	43:28	5:26	50	8:49	237	18:40
Leichtathletikhall	2.00	10:00	5:00	68	3:12	303	3:49	10.00	53:28	5:20	78	18:47	380	27:00