



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Kämmerer, Jens

□□□: 58:15

□□: Erfurt

□□: 10.30 km/h

□□: 1078

□□□□: 5:49 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 544 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 459 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 95(of 107)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 34:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/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	11:04	5:31	89	4:09	433	4:58	4.00	21:29	5:22	79	4:20	384	9:11
Runde	2.00	11:49	5:54	97	4:44	466	5:35	6.00	33:18	5:32	79	7:26	342	14:46
Runde	2.00	12:01	6:00	95	4:54	459	5:45	8.00	45:19	5:39	79	10:40	381	20:31
Leichtathletikhalle	2.00	12:56	6:28	103	6:08	485	6:45	10.00	58:15	5:49	95	23:34	460	31:47