



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Förster, Kai

□□□: 19:08

□□: FFLW

□□: 12.54 km/h

□□: 262

□□□□: 4:47 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 99 (of 389)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 79 (of 249)

□□□□□□: 11:54

□□□□:

□□□□□: 7(of 32)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 13:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:54	4:57	10	3:19	103	3:55	2.00	9:54	4:57	27		74	3:54
Leichtathletikhall	2.00	9:14	4:36	6	2:34	70	3:20	4.00	19:08	4:46	7	5:53	79	7:14