



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Ruprecht, Dirk

□□□: 37:36

□□: LTV Erfurt

□□: 15.96 km/h

□□: 1112

□□□□: 3:46 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 20 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 19 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 3(of 107)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 34:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	6:58	3:29	3	0:13	17	0:55	2.00	6:58	3:29	82		402	
Runde	2.00	7:28	3:44	3	0:33	21	1:22	4.00	14:26	3:36	12		4	2:08
Runde	2.00	7:41	3:50	3	0:36	24	1:27	6.00	22:07	3:41	12		55	3:35
Runde	2.00	7:46	3:53	3	0:39	24	1:30	8.00	29:53	3:44	12		55	5:05
Leichtathletikhall	2.00	7:43	3:51	5	0:55	27	1:32	10.00	37:36	3:45	3	2:55	20	11:08