



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Sperl, Benjamin

□□□: 34:05

□□: Run Runningteam Kassel

□□: 17.60 km/h

□□: 1731

□□□□: 3:25 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 6 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 6 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 5(of 82)

Männer (20-29 Jahre)

□□□□□□□: 31:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	6:22	3:10	5	0:19	7	0:19	2.00	6:22	3:10	64		398	
Runde	2.00	6:50	3:24	5	0:36	7	0:44	4.00	13:12	3:17	57		16	0:54
Runde	2.00	6:59	3:29	6	0:45	8	0:45	6.00	20:11	3:21	57		16	1:39
Runde	2.00	7:02	3:30	6	0:46	9	0:46	8.00	27:13	3:24	57		16	2:25
Leichtathletikhalle	2.00	6:52	3:25	5	0:41	7	0:41	10.00	34:05	3:24	6	7:37	7	7:37