



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Döring, Dirk

□□□: 52:28

□□: Erfurt

□□: 11.44 km/h

□□: 1434

□□□□: 5:15 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 402 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 358 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 74(of 107)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 34:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:00	5:30	80	4:15	397	4:57	2.00	11:00	5:30	28	2:32	147	2:30
Runde	2.00	10:07	5:03	71	3:12	334	4:01	4.00	21:07	5:16	45	3:58	224	8:49
Runde	2.00	10:14	5:06	70	3:09	320	4:00	6.00	31:21	5:13	45	5:29	221	12:49
Runde	2.00	10:43	5:21	79	3:36	368	4:27	8.00	42:04	5:15	45	7:25	221	17:16
Leichtathletikhalle	2.00	10:24	5:12	77	3:36	352	4:13	10.00	52:28	5:14	74	17:47	359	26:00