



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Leister, Karl- Heinz

□□: SpVgg Faulungen 21

□□: 1487

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 53:23

□□: 11.24 km/h

□□□□: 5:20 min/km

□□□□□/□□□: 427 (of 618)

□□□□□/□: 378 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□□: 136(of 171)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:27	5:13	116	3:49	323	4:24	2.00	10:27	5:13	84	1:57	235	1:57
Runde	2.00	10:27	5:13	140	3:36	383	4:21	4.00	20:54	5:13	111	6:36	328	8:36
Runde	2.00	10:44	5:21	136	3:36	383	4:30	6.00	31:38	5:16	109	9:58	183	13:06
Runde	2.00	10:55	5:27	137	3:55	388	4:39	8.00	42:33	5:19	109	13:34	325	17:45
Leichtathletikhalle	2.00	10:50	5:25	140	3:55	394	4:39	10.00	53:23	5:20	136	18:51	379	26:55