



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Aberle, Karsten

□□: KOMALÄUFER

□□: 1436

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 49:22

□□: 12.15 km/h

□□□□: 4:56 min/km

□□□□□/□□□: 294 (of 618)

□□□□□□/□: 268 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□□: 91(of 171)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|---------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 10:13 | 5:06 | 108 | 3:35 | 300 | 4:10 | 2.00 | 10:13 | 5:06 | 114 | 1:43 | 55 | 1:43 |
| Runde | 2.00 | 9:46 | 4:53 | 97 | 2:55 | 270 | 3:40 | 4.00 | 19:59 | 4:59 | 144 | 5:41 | 205 | 7:41 |
| Runde | 2.00 | 9:44 | 4:51 | 86 | 2:36 | 244 | 3:30 | 6.00 | 29:43 | 4:57 | 142 | 8:03 | 412 | 11:11 |
| Runde | 2.00 | 9:53 | 4:56 | 87 | 2:53 | 253 | 3:37 | 8.00 | 39:36 | 4:57 | 142 | 10:37 | 247 | 14:48 |
| Leichtathletikhalle | 2.00 | 9:46 | 4:53 | 92 | 2:51 | 273 | 3:35 | 10.00 | 49:22 | 4:56 | 91 | 14:50 | 269 | 22:54 |