



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Körner, Karsten

□□: Magdeburg

□□: 1385

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 52:17

□□: 11.48 km/h

□□□□: 5:14 min/km

□□□□□/□□□: 398 (of 618)

□□□□□/□: 356 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□□: 128(of 171)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|---------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 11:07 | 5:33 | 150 | 4:29 | 409 | 5:04 | 2.00 | 11:07 | 5:33 | 49 | 2:37 | 121 | 2:37 |
| Runde | 2.00 | 10:16 | 5:08 | 132 | 3:25 | 362 | 4:10 | 4.00 | 21:23 | 5:20 | 73 | 7:05 | 196 | 9:05 |
| Runde | 2.00 | 10:30 | 5:15 | 130 | 3:22 | 360 | 4:16 | 6.00 | 31:53 | 5:18 | 71 | 10:13 | 193 | 13:21 |
| Runde | 2.00 | 10:34 | 5:16 | 126 | 3:34 | 353 | 4:18 | 8.00 | 42:27 | 5:18 | 71 | 13:28 | 193 | 17:39 |
| Leichtathletikhalle | 2.00 | 9:50 | 4:55 | 95 | 2:55 | 279 | 3:39 | 10.00 | 52:17 | 5:13 | 128 | 17:45 | 357 | 25:49 |