



# 39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Koch, Mathias

□□□: 51:45

□□: Erfurt

□□: 11.59 km/h

□□: 1452

□□□□: 5:11 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 380 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 339 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 121(of 171)

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 34:32

□□□□

□□□□

□□□

| □□□                 | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|---------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde               | 2.00     | 10:10    | 5:04         | 105     | 3:32    | 294     | 4:07    | 2.00  | 10:10     | 5:04      | 78            | 1:40    | 136     | 1:40    |         |
| Runde               | 2.00     | 10:13    | 5:06         | 125     | 3:22    | 353     | 4:07    | 4.00  | 20:23     | 5:05      | 105           | 6:05    | 301     | 8:05    |         |
| Runde               | 2.00     | 10:22    | 5:11         | 122     | 3:14    | 341     | 4:08    | 6.00  | 30:45     | 5:07      | 103           | 9:05    | 227     | 12:13   |         |
| Runde               | 2.00     | 10:30    | 5:15         | 121     | 3:30    | 341     | 4:14    | 8.00  | 41:15     | 5:09      | 103           | 12:16   | 227     | 16:27   |         |
| Leichtathletikhalle | 2.00     | 10:30    | 5:15         | 126     | 3:35    | 361     | 4:19    | 10.00 | 51:45     | 5:10      | 121           | 17:13   | 340     | 25:17   |         |