



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