



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Gießler, Nancy

□□□: 23:21

□□: Arnstadt

□□: 10.28 km/h

□□: 207

□□□□: 5:50 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 266 (of 389)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 62 (of 140)

□□□□□□: 14:03

□□□□:

□□□□□: 6(of 20)

Seniorinnen W30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 14:23

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 11:46 | 5:53 | 8 | 4:47 | 66 | 4:47 | 2.00 | 11:46 | 5:53 | 10 | 0:15 | 67 | 0:19 |
| Leichtathletikhall | 2.00 | 11:35 | 5:47 | 6 | 4:11 | 68 | 4:31 | 4.00 | 23:21 | 5:50 | 6 | 8:58 | 62 | 9:18 |