



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Aßmann, Sabine

□□□: 53:27

□□: Ballstedt

□□: 11.23 km/h

□□: 1256

□□□□: 5:20 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 429 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 51 (of 118)

□□□□□□: 36:13

□□□□:

□□□□□: 5 (of 13)

Seniorinnen W50 (50-59 Jahre)

□□□□□□□: 46:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	11:13	5:36	9	1:58	75	4:13	2.00	11:13	5:36	4	0:38	37	3:26	
Runde	2.00	10:35	5:17	5	1:30	56	3:17	4.00	21:48	5:27	6	2:55	16	4:04	
Runde	2.00	10:34	5:16	4	1:07	44	3:13	6.00	32:22	5:23	6	3:39	43	5:55	
Runde	2.00	10:38	5:18	4	1:03	42	3:19	8.00	43:00	5:22	6	4:40	43	7:45	
Leichtathletikhalle	2.00	10:27	5:13	4	1:13	43	3:12	10.00	53:27	5:20	5	6:48	51	17:14	