



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Lauerwald, Heike

□□□: 52:28

□□: Griefstedt

□□: 11.44 km/h

□□: 1071

□□□□: 5:15 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 403 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 45 (of 118)

□□□□□□: 36:13

□□□□:

□□□□□: 12 (of 40)

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 44:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:36	5:17	15	2:07	47	3:36	2.00	10:36	5:17	2	2:07	58	2:49	
Runde	2.00	10:33	5:16	18	1:41	55	3:15	4.00	21:09	5:17	2	3:48	65	3:25	
Runde	2.00	10:30	5:15	11	1:26	43	3:09	6.00	31:39	5:16	2	5:14	65	5:12	
Runde	2.00	10:24	5:12	8	1:14	38	3:05	8.00	42:03	5:15	2	6:28	65	6:48	
Leichtathletikhalle	2.00	10:25	5:12	11	1:15	41	3:10	10.00	52:28	5:14	12	7:43	45	16:15	