



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Fritzlar, Heike

□□□: 52:23

□□: Laufmaus

□□: 11.45 km/h

□□: 1069

□□□□: 5:14 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 401 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 44 (of 118)

□□□□□□: 36:13

□□□□:

□□□□□: 11(of 40)

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 44:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:43	5:21	19	2:14	58	3:43	2.00	10:43	5:21	13	2:14	72	2:56	
Runde	2.00	10:17	5:08	12	1:25	43	2:59	4.00	21:00	5:15	13	3:39	85	3:16	
Runde	2.00	10:23	5:11	9	1:19	39	3:02	6.00	31:23	5:13	13	4:58	17	4:56	
Runde	2.00	10:30	5:15	10	1:20	41	3:11	8.00	41:53	5:14	13	6:18	85	6:38	
Leichtathletikhalle	2.00	10:30	5:15	13	1:20	47	3:15	10.00	52:23	5:14	11	7:38	44	16:10	