



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Stratmann, Frederike

□□□: 1:06:55

□□: ANNA KRAM: Laufend helfen

□□: 8.97 km/h

□□: 1428

□□□□: 6:41 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 604 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 112 (of 118)

□□□□□□: 36:13

□□□□:

□□□□□: 34(of 34)

Seniorinnen W30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 38:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	13:09	6:34	33	5:45	111	6:09	2.00	13:09	6:34	11	0:42	92	5:22
Runde	2.00	12:53	6:26	33	5:17	109	5:35	4.00	26:02	6:30	11	1:07	99	8:18
Runde	2.00	13:39	6:49	34	5:51	113	6:18	6.00	39:41	6:36	11	2:22	99	13:14
Runde	2.00	13:50	6:55	34	5:53	113	6:31	8.00	53:31	6:41	11	3:29	99	18:16
Leichtathletikhalle	2.00	13:24	6:42	34	5:36	112	6:09	10.00	1:06:55	6:41	34	28:18	112	30:42