



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Hesse, Heike

□□: TSV Alperstedt

□□: 1355

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

□□□: 1:05:57

□□: 9.10 km/h

□□□□: 6:36 min/km

□□□□□/□□□: 600 (of 618)

□□□□□/□: 110 (of 118)

□□□□□□: 36:13

□□□□□: 39(of 40)

□□□□□□□: 44:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	13:13	6:36	39	4:44	112	6:13	2.00	13:13	6:36	18	4:44	93	5:26
Runde	2.00	13:14	6:36	39	4:22	113	5:56	4.00	26:27	6:36	18	9:06	100	8:43
Runde	2.00	13:32	6:46	40	4:28	112	6:11	6.00	39:59	6:39	18	13:34	100	13:32
Runde	2.00	13:16	6:38	39	4:06	110	5:57	8.00	53:15	6:39	18	17:40	100	18:00
Leichtathletikhall	2.00	12:42	6:20	39	3:32	106	5:27	10.00	1:05:57	6:35	39	21:12	110	29:44