



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Sommerfeld, Sylvia

□□□: 22:48

□□: Erfurt

□□: 10.53 km/h

□□: 3

□□□□: 5:42 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 250 (of 389)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 56 (of 140)

□□□□□□: 14:03

□□□□:

□□□□□: 5(of 20)

Seniorinnen W30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 14:23

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 11:23 | 5:41 | 5 | 4:24 | 55 | 4:24 | 2.00 | 11:23 | 5:41 | 2 | | | 54 | |
| Leichtathletikhall | 2.00 | 11:25 | 5:42 | 5 | 4:01 | 61 | 4:21 | 4.00 | 22:48 | 5:42 | 5 | 8:25 | 56 | 8:45 | |