



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Konschak, Katja

□□□: 38:37

□□: Triathlon Nordhausen

□□: 15.54 km/h

□□: 1711

□□□□: 3:52 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 29 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 2 (of 118)

□□□□□□: 36:13

□□□□:

□□□□□: 1(of 34)

Seniorinnen W30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 38:37

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 7:24 | 3:42 | 1 | - | 2 | 0:24 | 2.00 | 7:24 | 3:42 | 21 | | | 5 | |
| Runde | 2.00 | 7:36 | 3:47 | 1 | - | 2 | 0:18 | 4.00 | 15:00 | 3:45 | 23 | | | 8 | |
| Runde | 2.00 | 7:48 | 3:53 | 1 | - | 2 | 0:27 | 6.00 | 22:48 | 3:48 | 23 | | | 8 | |
| Runde | 2.00 | 7:57 | 3:58 | 1 | - | 3 | 0:38 | 8.00 | 30:45 | 3:50 | 23 | | | 8 | |
| Leichtathletikhall | 2.00 | 7:52 | 3:55 | 2 | 0:04 | 4 | 0:37 | 10.00 | 38:37 | 3:51 | 1 | - | | 2 | 2:24 |