



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