



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Plaschke, Susanne

□□□: 55:45

□□: Erfurt

□□: 10.76 km/h

□□: 1566

□□□□: 5:35 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 496 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 69 (of 118)

□□□□□□: 36:13

□□□□:

□□□□□: 22 (of 34)

Seniorinnen W30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 38:37

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|---------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 10:41 | 5:20 | 18 | 3:17 | 55 | 3:41 | 2.00 | 10:41 | 5:20 | 24 | - | 19 | 2:54 |
| Runde | 2.00 | 10:42 | 5:20 | 19 | 3:06 | 59 | 3:24 | 4.00 | 21:23 | 5:20 | 26 | - | 24 | 3:39 |
| Runde | 2.00 | 11:21 | 5:40 | 22 | 3:33 | 72 | 4:00 | 6.00 | 32:44 | 5:27 | 26 | - | 24 | 6:17 |
| Runde | 2.00 | 11:33 | 5:46 | 22 | 3:36 | 71 | 4:14 | 8.00 | 44:17 | 5:32 | 26 | - | 24 | 9:02 |
| Leichtathletikhalle | 2.00 | 11:28 | 5:44 | 24 | 3:40 | 78 | 4:13 | 10.00 | 55:45 | 5:34 | 22 | 17:08 | 69 | 19:32 |