



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Niemz, Carmen

□□□: 51:06

□□: Quasti

□□: 11.74 km/h

□□: 1107

□□□□: 5:07 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 345 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 33 (of 118)

□□□□□□: 36:13

□□□□:

□□□□□: 6(of 40)

Seniorinnen W40 (40-49 Jahre)

□□□□□□□: 44:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	10:44	5:21	20	2:15	60	3:44	2.00	10:44	5:21	8	2:15	8	2:57	
Runde	2.00	9:59	4:59	4	1:07	32	2:41	4.00	20:43	5:10	8	3:22	75	2:59	
Runde	2.00	10:04	5:01	3	1:00	30	2:43	6.00	30:47	5:07	8	4:22	75	4:20	
Runde	2.00	10:11	5:05	3	1:01	29	2:52	8.00	40:58	5:07	8	5:23	75	5:43	
Leichtathletikhall	2.00	10:08	5:03	5	0:58	33	2:53	10.00	51:06	5:06	6	6:21	33	14:53	