



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

Goetz, Helmut

Goetz, Helmut

sc -impuls

1039

10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

Senioren

Senioren M70 (70 und älter Jahre)

56:38

10.59 km/h

5:40 min/km

507 (of 618)

435 (of 500)

31:03

4(of 9)

46:56

Goetz, Helmut

Goetz, Helmut

Goetz, Helmut

km	min/km	-	-	km	min/km	-	-	km	min/km	-	-	km	min/km	-	-
2.00	11:24	5:42	5	2:31	435	5:21		2.00	11:24	5:42	4		214	2:54	
2.00	11:04	5:31	4	1:47	433	4:58		4.00	22:28	5:36	5		306	10:10	
2.00	11:09	5:34	4	1:44	422	4:55		6.00	33:37	5:36	4	6:02	303	15:05	
2.00	11:18	5:39	4	1:39	423	5:02		8.00	44:55	5:36	4	7:41	303	20:07	
2.00	11:43	5:51	4	2:01	455	5:32		10.00	56:38	5:39	4	9:42	436	30:10	