



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

□□□□

Goetz, Helmut

□□□: 56:38

□□: sc -impuls

□□: 10.59 km/h

□□: 1039

□□□□: 5:40 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 507 (of 618)

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

□□□□□/□: 435 (of 500)

□□□□□□: 31:03

□□□□:

□□□□□: 4(of 9)

Senioren M70 (70 und älter Jahre)

□□□□□□□: 46:56

□□□□

□□□□

□□□

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