



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Goetz, Helmut

SC Impuls

1055

10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Senioren M70 (70 und älter Jahre)

57:19

10.47 km/h

5:44 min/km

577 (of 686)

483 (of 543)

29:39

4(of 8)

45:39

Goetz, Helmut

Goetz, Helmut

Goetz, Helmut

Goetz, Helmut	km	min	min/km	-	-	Goetz, Helmut	Goetz, Helmut	km	min	min/km	-	-	Goetz, Helmut	Goetz, Helmut
Runde	2.00	11:23	5:41	4	2:38	425	5:21	2.00	11:23	5:41	3	1:15	305	5:21
Runde	2.00	11:08	5:33	5	2:14	485	5:11	4.00	22:31	5:37	3	2:14	328	10:32
Runde	2.00	11:20	5:40	4	2:14	477	5:25	6.00	33:51	5:38	3	3:06	335	15:57
Runde	2.00	11:42	5:50	5	2:17	482	5:47	8.00	45:33	5:41	3	3:58	321	21:44
Leichtathletikhalle	2.00	11:46	5:53	5	2:17	499	5:56	10.00	57:19	5:43	4	11:40	483	27:40