



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

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
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
Leichtathletikhall	2.00	11:46	5:53	5	2:17	499	5:56	10.00	57:19	5:43	4	11:40	483	27:40