



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

Detailauswertung

Helbing, Frank

Verein: GM Rennsteiglaufverein
Startnummer: 1001

Strecke: 10,00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

Kategorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Gesamt-Zeit: 46:55

Geschwindigkeit: 12,79 km/h
Laufleistung: 4:41 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 210 (von 618)

Strecken-Platzierung/Männer: 196 (von 500)

Bestzeit der Strecke: 31:03

Kategorie-Platzierung: 48(von 107)

Bestzeit in der Kategorie: 34:41

Kontrolle	Teilstreckenwertung							Gesamtwertung						
	Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer
Runde	2,00	9:21	4:40	44	2:36	196	3:18	2,00	9:21	4:40	106	0:53	497	0:51
Runde	2,00	9:10	4:34	44	2:15	182	3:04	4,00	18:31	4:37	56	1:22	249	6:13
Runde	2,00	9:19	4:39	46	2:14	188	3:05	6,00	27:50	4:38	56	1:58	262	9:18
Runde	2,00	9:30	4:45	48	2:23	200	3:14	8,00	37:20	4:40	56	2:41	262	12:32
Leichtathletikhalle	2,00	9:35	4:47	59	2:47	246	3:24	10,00	46:55	4:41	48	12:14	197	20:27