



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

Detailauswertung

Prax, Jens

Verein: Kranichborn

Startnummer: 1574

Strecke: 10,00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

Kategorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 45:23

Geschwindigkeit: 13,22 km/h

Laufleistung: 4:32 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 162 (von 618)

Strecken-Platzierung/Männer: 152 (von 500)

Bestzeit der Strecke: 31:03

Kategorie-Platzierung: 59(von 171)

Bestzeit in der Kategorie: 34:32

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	9:15	4:37	66	2:37	185	3:12	2,00	9:15	4:37	167	0:45	486	0:45
Runde	2,00	9:00	4:30	60	2:09	162	2:54	4,00	18:15	4:33	103	3:57	98	5:57
Runde	2,00	9:05	4:32	59	1:57	155	2:51	6,00	27:20	4:33	101	5:40	290	8:48
Runde	2,00	9:13	4:36	61	2:13	155	2:57	8,00	36:33	4:34	101	7:34	220	11:45
Leichtathletikhalle	2,00	8:50	4:25	54	1:55	138	2:39	10,00	45:23	4:32	59	10:51	153	18:55