



# 39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

## Detailauswertung

**Lange, Stephan**

Verein: Rheinfeldern

Startnummer: 1528

Strecke: 4,00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

Kategorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

**Gesamt-Zeit: 19:58**

Geschwindigkeit: 12,02 km/h

Laufleistung: 4:59 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 145 (von 389)

Strecken-Platzierung/Männer: 113 (von 249)

Bestzeit der Strecke: 11:54

Kategorie-Platzierung: 12(von 32)

Bestzeit in der Kategorie: 13:15

### Zwischenzeiten

### Teilstreckenwertung

### Gesamtwertung

Kontrolle	Split	Split	Split	Platz	Rückst.	Platz	Rückst.	Gesamt	Gesamt	Gesamt	Platz	Rückst.	Platz	Rückst.
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer				km	Zeit	min/km	Kat.
Runde	2,00	9:13	4:36	6	2:38	75	3:14	2,00	9:13	4:36	12		153	3:13
Leichtathletikhah	2,00	10:45	5:22	23	4:05	162	4:51	4,00	19:58	4:59	12	6:43	113	8:04