



# 39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

## Detailauswertung

**Joost, Steffen**

Verein: Erfurt

Startnummer: 192

Strecke: 4,00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

Kategorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

**Gesamt-Zeit: 21:39**

Geschwindigkeit: 11,09 km/h

Laufleistung: 5:25 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 212 (von 389)

Strecken-Platzierung/Männer: 164 (von 249)

Bestzeit der Strecke: 11:54

Kategorie-Platzierung: 42(von 63)

Bestzeit in der Kategorie: 14:23

### 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.  | Kat.    | Männer | Männer  |
| Runde             | 2,00  | 10:31 | 5:15   | 35    | 3:30    | 139    | 4:32    | 2,00   | 10:31  | 5:15   | 21    | 0:45    | 189    | 4:31    |
| Leichtathletikhäl | 2,00  | 11:08 | 5:33   | 47    | 3:46    | 187    | 5:14    | 4,00   | 21:39  | 5:24   | 42    | 7:16    | 164    | 9:45    |