



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

Detailauswertung

Adams, Ralph

Verein: RW Erfurt
Startnummer: 1066

Strecke: 10,00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

Kategorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 48:25

Geschwindigkeit: 12,39 km/h
Laufleistung: 4:50 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 258 (von 618)

Strecken-Platzierung/Männer: 240 (von 500)

Bestzeit der Strecke: 31:03

Kategorie-Platzierung: 86(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	9:05	4:32	61	2:27	168	3:02	2,00	9:05	4:32	162	0:35	469	0:35
Runde	2,00	9:33	4:46	84	2:42	235	3:27	4,00	18:38	4:39	37	4:20	103	6:20
Runde	2,00	9:57	4:58	101	2:49	277	3:43	6,00	28:35	4:45	35	6:55	100	10:03
Runde	2,00	10:05	5:02	98	3:05	280	3:49	8,00	38:40	4:49	35	9:41	100	13:52
Leichtathletikhalle	2,00	9:45	4:52	90	2:50	269	3:34	10,00	48:25	4:50	86	13:53	241	21:57