



# 39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

## Detailauswertung

**Flämmich, Ralf**

Verein: Heilbronn  
Startnummer: 1134

Strecke: 10,00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

Kategorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

**Gesamt-Zeit: 44:53**

Geschwindigkeit: 13,37 km/h  
Laufleistung: 4:29 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 153 (von 618)

Strecken-Platzierung/Männer: 143 (von 500)

Bestzeit der Strecke: 31:03

Kategorie-Platzierung: 53(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	8:59	4:29	57	2:21	158	2:56	2,00	8:59	4:29	158	0:29	459	0:29
Runde	2,00	8:53	4:26	56	2:02	148	2:47	4,00	17:52	4:28	67	3:34	185	5:34
Runde	2,00	8:59	4:29	53	1:51	136	2:45	6,00	26:51	4:28	65	5:11	182	8:19
Runde	2,00	9:14	4:36	63	2:14	159	2:58	8,00	36:05	4:30	65	7:06	182	11:17
Leichtathletikhalle	2,00	8:48	4:24	51	1:53	132	2:37	10,00	44:53	4:29	53	10:21	144	18:25