



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

Detailauswertung

Zernikow, Frank

Verein: Thüringer Karate e.V.

Startnummer: 1567

Strecke: 10,00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

Kategorie:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

Gesamt-Zeit: 54:37

Geschwindigkeit: 10,99 km/h

Laufleistung: 5:28 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 468 (von 618)

Strecken-Platzierung/Männer: 408 (von 500)

Bestzeit der Strecke: 31:03

Kategorie-Platzierung: 74(von 89)

Bestzeit in der Kategorie: 36:19

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	11:15	5:37	70	4:15	418	5:12	2,00	11:15	5:37	67	2:51	112	2:45
Runde	2,00	10:36	5:17	69	3:18	394	4:30	4,00	21:51	5:27	25	1:10	187	9:33
Runde	2,00	10:58	5:29	74	3:37	406	4:44	6,00	32:49	5:28	87	1:51	184	14:17
Runde	2,00	11:11	5:35	77	3:50	414	4:55	8,00	44:00	5:30	87	2:39	184	19:12
Leichtathletikhalle	2,00	10:37	5:18	66	3:18	372	4:26	10,00	54:37	5:27	74	18:18	409	28:09