



# 39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

## Detailauswertung

**Seehof, Frank**

Verein: Thamsbrücker SV 1922 e.V.

Startnummer: 1209

Strecke: 10,00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

Kategorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

**Gesamt-Zeit: 46:31**

Geschwindigkeit: 12,90 km/h

Laufleistung: 4:39 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 197 (von 618)

Strecken-Platzierung/Männer: 184 (von 500)

Bestzeit der Strecke: 31:03

Kategorie-Platzierung: 71(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	9:29	4:44	75	2:51	211	3:26	2,00	9:29	4:44	55	0:59	138	0:59
Runde	2,00	9:13	4:36	73	2:22	191	3:07	4,00	18:42	4:40	79	4:24	214	6:24
Runde	2,00	9:28	4:44	80	2:20	213	3:14	6,00	28:10	4:41	77	6:30	211	9:38
Runde	2,00	9:24	4:42	67	2:24	179	3:08	8,00	37:34	4:41	77	8:35	211	12:46
Leichtathletikhalle	2,00	8:57	4:28	63	2:02	154	2:46	10,00	46:31	4:39	71	11:59	185	20:03