



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

Detailauswertung

Braunholz, Ralph

Verein: Commerzbank Erfurt
Startnummer: 1511

Strecke: 10,00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

Kategorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 45:36

Geschwindigkeit: 13,16 km/h

Laufleistung: 4:34 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 172 (von 618)

Strecken-Platzierung/Männer: 160 (von 500)

Bestzeit der Strecke: 31:03

Kategorie-Platzierung: 61(von 171)

Bestzeit in der Kategorie: 34:32

Kontrolle	Zwischenzeiten							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	10:02	5:00	100	3:24	281	3:59	2,00	10:02	5:00	57	1:32	140	1:32	
Runde	2,00	9:09	4:34	68	2:18	177	3:03	4,00	19:11	4:47	81	4:53	216	6:53	
Runde	2,00	9:08	4:33	62	2:00	164	2:54	6,00	28:19	4:43	79	6:39	213	9:47	
Runde	2,00	8:59	4:29	44	1:59	118	2:43	8,00	37:18	4:39	79	8:19	213	12:30	
Leichtathletikhalle	2,00	8:18	4:09	26	1:23	69	2:07	10,00	45:36	4:33	61	11:04	161	19:08	