



# 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          |  |