



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

Detailauswertung

Helbing, Frank

Verein: GM Rennsteiglaufverein

Startnummer: 1001

Strecke: 10,00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

Kategorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Gesamt-Zeit: 46:55

Geschwindigkeit: 12,79 km/h

Laufleistung: 4:41 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 210 (von 618)

Strecken-Platzierung/Männer: 196 (von 500)

Bestzeit der Strecke: 31:03

Kategorie-Platzierung: 48(von 107)

Bestzeit in der Kategorie: 34:41

| 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 | 9:21 | 4:40 | 44 | 2:36 | 196 | 3:18 | 2,00 | 9:21 | 4:40 | 106 | 0:53 | 497 | 0:51 |
| Runde | 2,00 | 9:10 | 4:34 | 44 | 2:15 | 182 | 3:04 | 4,00 | 18:31 | 4:37 | 56 | 1:22 | 249 | 6:13 |
| Runde | 2,00 | 9:19 | 4:39 | 46 | 2:14 | 188 | 3:05 | 6,00 | 27:50 | 4:38 | 56 | 1:58 | 262 | 9:18 |
| Runde | 2,00 | 9:30 | 4:45 | 48 | 2:23 | 200 | 3:14 | 8,00 | 37:20 | 4:40 | 56 | 2:41 | 262 | 12:32 |
| Leichtathletikhalle | 2,00 | 9:35 | 4:47 | 59 | 2:47 | 246 | 3:24 | 10,00 | 46:55 | 4:41 | 48 | 12:14 | 197 | 20:27 |