



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

Detailauswertung

Frommberger, Ronny

Verein: LSV Neunheiligen

Startnummer: 361

Strecke: 4,00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

Kategorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Gesamt-Zeit: 18:47

Geschwindigkeit: 12,78 km/h

Laufleistung: 4:42 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 93 (von 389)

Strecken-Platzierung/Männer: 74 (von 249)

Bestzeit der Strecke: 11:54

Kategorie-Platzierung: 5(von 32)

Bestzeit in der Kategorie: 13:15

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split	Split	Split	Platz	Rückst.	Platz	Rückst.	Gesamt	Gesamt	Gesamt	Platz	Rückst.	Platz	Rückst.
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer
Runde	2,00	9:04	4:31	5	2:29	71	3:05	2,00	9:04	4:31	30		65	3:04
Leichtathletikhah	2,00	9:43	4:51	14	3:03	98	3:49	4,00	18:47	4:41	5	5:32	74	6:53