



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. |
| Runde | 2,00 | 9:04 | 4:31 | 5 | 2:29 | 71 | 3:05 | 2,00 | 9:04 | 4:31 | 30 | | 65 | 3:04 |
| Leichtathletikhäl | 2,00 | 9:43 | 4:51 | 14 | 3:03 | 98 | 3:49 | 4,00 | 18:47 | 4:41 | 5 | 5:32 | 74 | 6:53 |