



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Detailauswertung

Frommberger, Ronny

Verein: LSV Neunheilingen

Startnummer: 608

Strecke: 4,00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

Kategorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Gesamt-Zeit: 19:32

Geschwindigkeit: 12,29 km/h

Laufleistung: 4:53 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 151 (von 477)

Strecken-Platzierung/Männer: 122 (von 315)

Bestzeit der Strecke: 12:17

Kategorie-Platzierung: 14(von 54)

Bestzeit in der Kategorie: 12:17

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 | 9:07 | 4:33 | 11 | 3:07 | 93 | 3:07 | 2,00 | 9:07 | 4:33 | 41 | | 85 | 3:07 |
| Leichtathletikhäl | 2,00 | 10:25 | 5:12 | 26 | 4:08 | 176 | 4:11 | 4,00 | 19:32 | 4:53 | 14 | 7:15 | 122 | 7:15 |