



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Detailauswertung

Dembeck, Nils

Verein: Bad Langensalza

Startnummer: 1046

Strecke: 10,00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Kategorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Gesamt-Zeit: 47:42

Geschwindigkeit: 12,58 km/h

Laufleistung: 4:46 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 245 (von 686)

Strecken-Platzierung/Männer: 223 (von 543)

Bestzeit der Strecke: 29:39

Kategorie-Platzierung: 65(von 136)

Bestzeit in der Kategorie: 32:18

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	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	10:51	5:25	101	4:26	367	4:49	2,00	10:51	5:25	124	4:26	311	4:49
Runde	2,00	9:30	4:45	75	2:58	250	3:33	4,00	20:21	5:05	61	7:24	217	8:22
Runde	2,00	9:18	4:39	58	2:38	190	3:23	6,00	29:39	4:56	123	10:02	356	11:45
Runde	2,00	9:12	4:35	47	2:44	151	3:17	8,00	38:51	4:51	123	12:46	481	15:02
Leichtathletikhall	2,00	8:51	4:25	45	2:38	142	3:01	10,00	47:42	4:46	65	15:24	223	18:03