40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Detailauswertung

Braun, Gregor

Verein: 1.FC Bocker
Startnummer: 1461

Strecke: 10,00 km
Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Kategorie:
Senioren M30 (30-39 Jahre)

Gesamt-Zeit: 46:16

Geschwindigkeit: 12,97 km/h
Laufleistung: 4:38 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 191 (von 686)
Strecken-Platzierung/Männer: 174 (von 543)
Bestzeit der Strecke: 29:39

Kategorie-Platzierung: 50(von 136)
Bestzeit in der Kategorie: 32:18

Zwischenzeiten

Kontrolle	Teilstreckenwertung Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männe	Rückst. Männer	Gesamtwertung Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männe	Rückst. Männer
Runde	2,00	10:02	5:00	72	3:37	265	4:00	2,00	10:02	5:00	68	3:37	244	4:00
Runde	2,00	9:05	4:32	52	2:33	177	3:08	4,00	19:07	4:46	130	6:10	511	7:08
Runde	2,00	9:09	4:34	50	2:29	162	3:14	6,00	28:16	4:42	130	8:39	510	10:22
Runde	2,00	9:05	4:32	40	2:37	134	3:10	8,00	37:21	4:40	130	11:16	509	13:32
Leichtathletikhal	2,00	8:55	4:27	49	2:42	154	3:05	10,00	46:16	4:37	50	13:58	174	16:37