



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Detailauswertung

Rose, Jens

Verein: Erfurt

Startnummer: 593

Strecke: 4,00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

Kategorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 21:56

Geschwindigkeit: 10,94 km/h

Laufleistung: 5:29 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 269 (von 477)

Strecken-Platzierung/Männer: 209 (von 315)

Bestzeit der Strecke: 12:17

Kategorie-Platzierung: 45(von 67)

Bestzeit in der Kategorie: 13:52

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt						
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer
Runde	2,00	11:06	5:32	45	4:19	211	5:06	2,00	11:06	5:32	63		159	5:06
Leichtathletikhäl	2,00	10:50	5:25	43	3:45	213	4:36	4,00	21:56	5:29	45	8:04	209	9:39