



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## Detailauswertung

**Idaszek, Frank**

Verein: Hilden

Startnummer: 686

Strecke: 4,00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

Kategorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

**Gesamt-Zeit: 18:25**

Geschwindigkeit: 13,03 km/h

Laufleistung: 4:36 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 115 (von 477)

Strecken-Platzierung/Männer: 99 (von 315)

Bestzeit der Strecke: 12:17

Kategorie-Platzierung: 12(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.	Kat.	Männer	Männer
Runde	2,00	9:40	4:49	16	3:40	122	3:40	2,00	9:40	4:49	33		39	3:40
Leichtathletikh	2,00	8:45	4:22	12	2:28	79	2:31	4,00	18:25	4:36	12	6:08	99	6:08