



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Detailauswertung

Lauerwald, Jörg

Verein: Griefstedt

Startnummer: 24

Strecke: 4,00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

Kategorie:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

Gesamt-Zeit: 20:20

Geschwindigkeit: 11,80 km/h

Laufleistung: 5:05 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 179 (von 477)

Strecken-Platzierung/Männer: 146 (von 315)

Bestzeit der Strecke: 12:17

Kategorie-Platzierung: 15(von 35)

Bestzeit in der Kategorie: 15:11

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	10:14	5:06	14	3:57	143	4:14	2,00	10:14	5:06	17		222	4:14
Leichtathletikhäl	2,00	10:06	5:02	16	2:24	149	3:52	4,00	20:20	5:04	15	5:09	146	8:03