



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Detailauswertung

Nürnberger, Dirk

Verein: SV Empor Bad Langensalza

Startnummer: 952

Strecke: 10,00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Kategorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 44:04

Geschwindigkeit: 13,62 km/h

Laufleistung: 4:25 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 120 (von 686)

Strecken-Platzierung/Männer: 111 (von 543)

Bestzeit der Strecke: 29:39

Kategorie-Platzierung: 36(von 178)

Bestzeit in der Kategorie: 37:27

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	9:03	4:31	46	1:52	146	3:01	2,00	9:03	4:31	35	1:04	104	3:01
Runde	2,00	8:30	4:15	24	1:10	88	2:33	4,00	17:33	4:23	35	0:17	103	5:34
Runde	2,00	8:43	4:21	32	1:08	103	2:48	6,00	26:16	4:22	34	4:10	102	8:22
Runde	2,00	8:57	4:28	39	1:12	114	3:02	8,00	35:13	4:24	33	5:22	101	11:24
Leichtathletikhalle	2,00	8:51	4:25	51	1:23	142	3:01	10,00	44:04	4:24	36	6:37	111	14:25