



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## Detailauswertung

**Nowak, Jens**

Verein: Elxleben  
Startnummer: 1298

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

Kategorie:  
Senioren M40 (40-49 Jahre)

**Gesamt-Zeit: 45:11**

Geschwindigkeit: 13,28 km/h  
Laufleistung: 4:31 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 160 (von 686)

Strecken-Platzierung/Männer: 147 (von 543)

Bestzeit der Strecke: 29:39

Kategorie-Platzierung: 48(von 178)

Bestzeit in der Kategorie: 37:27

Kontrolle	Teilstreckenwertung							Gesamtwertung						
	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	9:45	4:52	73	2:34	223	3:43	2,00	9:45	4:52	44	1:46	107	3:43
Runde	2,00	8:48	4:24	45	1:28	131	2:51	4,00	18:33	4:38	48	1:17	119	6:34
Runde	2,00	9:07	4:33	50	1:32	157	3:12	6,00	27:40	4:36	41	5:34	119	9:46
Runde	2,00	9:00	4:30	41	1:15	119	3:05	8,00	36:40	4:34	46	6:49	117	12:51
Leichtathletikhah	2,00	8:31	4:15	24	1:03	90	2:41	10,00	45:11	4:31	48	7:44	147	15:32