



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Detailauswertung

Rödiger, Frank

Verein: Erfurt

Startnummer: 1150

Strecke: 10,00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Kategorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Gesamt-Zeit: 45:30

Geschwindigkeit: 13,19 km/h

Laufleistung: 4:33 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 172 (von 686)

Strecken-Platzierung/Männer: 157 (von 543)

Bestzeit der Strecke: 29:39

Kategorie-Platzierung: 45(von 136)

Bestzeit in der Kategorie: 32:18

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	9:42	4:50	61	3:17	213	3:40	2,00	9:42	4:50	42	3:17	147	3:40
Runde	2,00	8:39	4:19	33	2:07	109	2:42	4,00	18:21	4:35	43	5:24	122	6:22
Runde	2,00	8:52	4:26	35	2:12	120	2:57	6,00	27:13	4:32	31	7:36	117	9:19
Runde	2,00	9:16	4:38	51	2:48	168	3:21	8,00	36:29	4:33	36	10:24	132	12:40
Leichtathletikhalle	2,00	9:01	4:30	51	2:48	169	3:11	10,00	45:30	4:32	45	13:12	157	15:51