



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Detailauswertung

Bönisch, Sebastian

Verein: CE-SYS Engineering

Startnummer: 1288

Strecke: 10,00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Kategorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Gesamt-Zeit: 47:42

Geschwindigkeit: 12,58 km/h

Laufleistung: 4:46 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 244 (von 686)

Strecken-Platzierung/Männer: 223 (von 543)

Bestzeit der Strecke: 29:39

Kategorie-Platzierung: 65(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	10:19	5:09	83	3:54	302	4:17	2,00	10:19	5:09	53	3:54	177	4:17
Runde	2,00	9:18	4:39	63	2:46	210	3:21	4,00	19:37	4:54	52	6:40	176	7:38
Runde	2,00	9:19	4:39	59	2:39	193	3:24	6,00	28:56	4:49	52	9:19	175	11:02
Runde	2,00	9:25	4:42	56	2:57	192	3:30	8,00	38:21	4:47	52	12:16	170	14:32
Leichtathletikhall	2,00	9:21	4:40	66	3:08	226	3:31	10,00	47:42	4:46	65	15:24	223	18:03