



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Detailauswertung

Held, Thoralf

Verein: SSV 02

Startnummer: 1138

Strecke: 10,00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Kategorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 49:25

Geschwindigkeit: 12,14 km/h

Laufleistung: 4:56 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 308 (von 686)

Strecken-Platzierung/Männer: 278 (von 543)

Bestzeit der Strecke: 29:39

Kategorie-Platzierung: 95(von 178)

Bestzeit in der Kategorie: 37:27

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.	Kat.	Männer	Männer
Runde	2,00	10:33	5:16	108	3:22	339	4:31	2,00	10:33	5:16	82	2:34	217	4:31
Runde	2,00	9:55	4:57	106	2:35	316	3:58	4,00	20:28	5:06	81	3:12	215	8:29
Runde	2,00	9:46	4:53	97	2:11	273	3:51	6,00	30:14	5:02	80	8:08	214	12:20
Runde	2,00	9:52	4:56	93	2:07	264	3:57	8,00	40:06	5:00	79	10:15	213	16:17
Leichtathletikhalle	2,00	9:19	4:39	78	1:51	220	3:29	10,00	49:25	4:56	95	11:58	278	19:46