



## 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

### Detailauswertung

**Pöse, Jörg**

Verein: Fit & Geschickt

Startnummer: 1034

Strecke: 10,00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Kategorie:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

**Gesamt-Zeit: 46:46**

Geschwindigkeit: 12,83 km/h

Laufleistung: 4:41 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 208 (von 686)

Strecken-Platzierung/Männer: 190 (von 543)

Bestzeit der Strecke: 29:39

Kategorie-Platzierung: 23(von 107)

Bestzeit in der Kategorie: 39:41

### Zwischenzeiten

### Teilstreckenwertung

### Gesamtwertung

| Kontrolle           | Split<br>km | Split<br>Zeit | Split<br>min/km | Platz<br>Kat. | Rückst.<br>Kat. | Platz<br>Männer | Rückst.<br>Männer | Gesamt<br>km | Gesamt<br>Zeit | Gesamt<br>min/km | Platz<br>Kat. | Rückst.<br>Kat. | Platz<br>Männer | Rückst.<br>Männer |
|---------------------|-------------|---------------|-----------------|---------------|-----------------|-----------------|-------------------|--------------|----------------|------------------|---------------|-----------------|-----------------|-------------------|
| Runde               | 2,00        | 9:18          | 4:39            | 22            | 1:43            | 165             | 3:16              | 2,00         | 9:18           | 4:39             | 24            | 1:43            | 99              | 3:16              |
| Runde               | 2,00        | 9:18          | 4:39            | 23            | 1:21            | 210             | 3:21              | 4,00         | 18:36          | 4:39             | 21            | 3:01            | 120             | 6:37              |
| Runde               | 2,00        | 9:24          | 4:42            | 25            | 1:17            | 213             | 3:29              | 6,00         | 28:00          | 4:40             | 51            | 4:18            | 300             | 10:06             |
| Runde               | 2,00        | 9:28          | 4:44            | 26            | 1:24            | 201             | 3:33              | 8,00         | 37:28          | 4:41             | 51            | 5:42            | 299             | 13:39             |
| Leichtathletikhalle | 2,00        | 9:18          | 4:39            | 30            | 1:23            | 216             | 3:28              | 10,00        | 46:46          | 4:40             | 23            | 7:05            | 190             | 17:07             |