



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## Detailauswertung

**Zwerger, Jan**

Verein: Erfurt

Startnummer: 816

Strecke: 10,00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Kategorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

**Gesamt-Zeit: 44:56**

Geschwindigkeit: 13,35 km/h

Laufleistung: 4:29 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 147 (von 686)

Strecken-Platzierung/Männer: 136 (von 543)

Bestzeit der Strecke: 29:39

Kategorie-Platzierung: 38(von 136)

Bestzeit in der Kategorie: 32:18

### 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        | 9:21          | 4:40            | 51            | 2:56            | 174             | 3:19              | 2,00         | 9:21           | 4:40             | 87            | 2:56            | 344             | 3:19              |
| Runde               | 2,00        | 8:40          | 4:19            | 35            | 2:08            | 111             | 2:43              | 4,00         | 18:01          | 4:30             | 42            | 5:04            | 126             | 6:02              |
| Runde               | 2,00        | 8:57          | 4:28            | 41            | 2:17            | 130             | 3:02              | 6,00         | 26:58          | 4:29             | 86            | 7:21            | 179             | 9:04              |
| Runde               | 2,00        | 9:06          | 4:32            | 43            | 2:38            | 137             | 3:11              | 8,00         | 36:04          | 4:30             | 86            | 9:59            | 340             | 12:15             |
| Leichtathletikhalle | 2,00        | 8:52          | 4:26            | 46            | 2:39            | 147             | 3:02              | 10,00        | 44:56          | 4:29             | 38            | 12:38           | 136             | 15:17             |