



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Detailauswertung

Messerschmidt, Frank

Verein: Erfurt

Startnummer: 1374

Strecke: 10,00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Kategorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 56:10

Geschwindigkeit: 10,68 km/h

Laufleistung: 5:37 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 548 (von 686)

Strecken-Platzierung/Männer: 464 (von 543)

Bestzeit der Strecke: 29:39

Kategorie-Platzierung: 153(von 178)

Bestzeit in der Kategorie: 37:27

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	11:30	5:45	150	4:19	444	5:28	2,00	11:30	5:45	124	3:31	236	5:28
Runde	2,00	10:50	5:25	154	3:30	460	4:53	4,00	22:20	5:34	123	5:04	346	10:21
Runde	2,00	11:09	5:34	151	3:34	460	5:14	6,00	33:29	5:34	122	11:23	278	15:35
Runde	2,00	11:45	5:52	159	4:00	489	5:50	8,00	45:14	5:39	121	15:23	344	21:25
Leichtathletikhalle	2,00	10:56	5:28	147	3:28	442	5:06	10,00	56:10	5:36	153	18:43	464	26:31