



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Detailauswertung

Ziemann, Ulf

Verein: Bad Langensalza

Startnummer: 1220

Strecke: 10,00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Kategorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 57:32

Geschwindigkeit: 10,43 km/h

Laufleistung: 5:45 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 581 (von 686)

Strecken-Platzierung/Männer: 487 (von 543)

Bestzeit der Strecke: 29:39

Kategorie-Platzierung: 162(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	11:02	5:30	128	3:51	398	5:00	2,00	11:02	5:30	127	3:03	362	5:00
Runde	2,00	11:02	5:30	161	3:42	476	5:05	4,00	22:04	5:30	126	4:48	234	10:05
Runde	2,00	11:29	5:44	162	3:54	487	5:34	6,00	33:33	5:35	112	11:27	325	15:39
Runde	2,00	11:54	5:57	167	4:09	503	5:59	8,00	45:27	5:40	124	15:36	358	21:38
Leichtathletikhalle	2,00	12:05	6:02	169	4:37	514	6:15	10,00	57:32	5:45	162	20:05	487	27:53