



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Detailauswertung

Dietz, Lars

Verein: Weimar

Startnummer: 810

Strecke: 10,00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Kategorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 56:33

Geschwindigkeit: 10,61 km/h

Laufleistung: 5:40 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 556 (von 686)

Strecken-Platzierung/Männer: 469 (von 543)

Bestzeit der Strecke: 29:39

Kategorie-Platzierung: 156(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	11:42	5:50	158	4:31	465	5:40	2,00	11:42	5:50	114	3:43	328	5:40
Runde	2,00	10:22	5:11	135	3:02	401	4:25	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	11:49	5:54	163	4:04	498	5:54	8,00	45:22	5:40	111	15:31	324	21:33
Leichtathletikhalle	2,00	11:11	5:35	153	3:43	462	5:21	10,00	56:33	5:39	156	19:06	469	26:54