



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## Detailauswertung

**Dalbert, frank**

Verein: Erfurt

Startnummer: 1302

Strecke: 10,00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Kategorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

**Gesamt-Zeit: 1:00:09**

Geschwindigkeit: 9,98 km/h

Laufleistung: 6:01 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 626 (von 686)

Strecken-Platzierung/Männer: 512 (von 543)

Bestzeit der Strecke: 29:39

Kategorie-Platzierung: 170(von 178)

Bestzeit in der Kategorie: 37:27

### 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        | 11:40         | 5:49            | 157           | 4:29            | 463             | 5:38              | 2,00         | 11:40          | 5:49             | 131           | 3:41            | 378             | 5:38              |
| Runde               | 2,00        | 11:41         | 5:50            | 173           | 4:21            | 508             | 5:44              | 4,00         | 23:21          | 5:50             | 130           | 6:05            | 376             | 11:22             |
| Runde               | 2,00        | 12:52         | 6:26            | 176           | 5:17            | 529             | 6:57              | 6,00         | 36:13          | 6:02             | 129           | 14:07           | 375             | 18:19             |
| Runde               | 2,00        | 12:28         | 6:14            | 173           | 4:43            | 520             | 6:33              | 8,00         | 48:41          | 6:05             | 128           | 18:50           | 374             | 24:52             |
| Leichtathletikhalle | 2,00        | 11:28         | 5:44            | 158           | 4:00            | 481             | 5:38              | 10,00        | 1:00:09        | 6:00             | 170           | 22:42           | 512             | 30:30             |