



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Detailauswertung

Trost, Holger

Verein: LTV Erfurt

Startnummer: 1256

Strecke: 10,00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Kategorie:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

Gesamt-Zeit: 49:24

Geschwindigkeit: 12,15 km/h

Laufleistung: 4:56 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 307 (von 686)

Strecken-Platzierung/Männer: 277 (von 543)

Bestzeit der Strecke: 29:39

Kategorie-Platzierung: 43(von 107)

Bestzeit in der Kategorie: 39:41

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	11:00	5:30	69	3:25	388	4:58	2,00	11:00	5:30	58	3:25	163	4:58
Runde	2,00	9:26	4:43	30	1:29	234	3:29	4,00	20:26	5:06	68	4:51	195	8:27
Runde	2,00	9:59	4:59	49	1:52	306	4:04	6,00	30:25	5:04	68	6:43	194	12:31
Runde	2,00	9:38	4:48	33	1:34	233	3:43	8,00	40:03	5:00	68	8:17	193	16:14
Leichtathletikhall	2,00	9:21	4:40	33	1:26	226	3:31	10,00	49:24	4:56	43	9:43	277	19:45