



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Detailauswertung

Bock, Michael

Verein: Plaue

Startnummer: 1165

Strecke: 10,00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Kategorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Gesamt-Zeit: 54:46

Geschwindigkeit: 10,96 km/h

Laufleistung: 5:29 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 519 (von 686)

Strecken-Platzierung/Männer: 442 (von 543)

Bestzeit der Strecke: 29:39

Kategorie-Platzierung: 117(von 136)

Bestzeit in der Kategorie: 32:18

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split	Split	Split	Platz	Rückst.	Platz	Rückst.	Gesamt	Gesamt	Gesamt	Platz	Rückst.	Platz	Rückst.
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer
Runde	2,00	12:35	6:17	132	6:10	523	6:33	2,00	12:35	6:17	111	6:10	449	6:33
Runde	2,00	10:58	5:29	125	4:26	468	5:01	4,00	23:33	5:53	110	10:36	447	11:34
Runde	2,00	10:41	5:20	112	4:01	414	4:46	6,00	34:14	5:42	110	14:37	446	16:20
Runde	2,00	10:28	5:14	102	4:00	366	4:33	8,00	44:42	5:35	110	18:37	290	20:53
Leichtathletikhalle	2,00	10:04	5:01	94	3:51	341	4:14	10,00	54:46	5:28	117	22:28	442	25:07