



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Detailauswertung

Frommberger, Ronny

Verein: LSV Neunheilingen

Startnummer: 608

Strecke: 4,00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

Kategorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Gesamt-Zeit: 19:32

Geschwindigkeit: 12,29 km/h

Laufleistung: 4:53 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 151 (von 477)

Strecken-Platzierung/Männer: 122 (von 315)

Bestzeit der Strecke: 12:17

Kategorie-Platzierung: 14(von 54)

Bestzeit in der Kategorie: 12:17

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.
Runde	2,00	9:07	4:33	11	3:07	93	3:07	2,00	9:07	4:33	41		85	3:07
Leichtathletikhalle	2,00	10:25	5:12	26	4:08	176	4:11	4,00	19:32	4:53	14	7:15	122	7:15