



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## Detailauswertung

### Seyfarth, Sebastian

Verein: Erfurt  
Startnummer: 1638

Strecke: 10,00 km  
Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Kategorie:  
Senioren M30 (30-39 Jahre)

Gesamt-Zeit: 49:19

Geschwindigkeit: 12,17 km/h  
Laufleistung: 4:56 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 304 (von 686)

Strecken-Platzierung/Männer: 274 (von 543)

Bestzeit der Strecke: 29:39

Kategorie-Platzierung: 80(von 136)

Bestzeit in der Kategorie: 32:18

Kontrolle	Teilstreckenwertung							Gesamtwertung						
	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	9:05	4:32	43	2:40	148	3:03	2,00	9:05	4:32	126	2:40	490	3:03
Runde	2,00	9:45	4:52	87	3:13	293	3:48	4,00	18:50	4:42	125	5:53	488	6:51
Runde	2,00	10:12	5:05	98	3:32	342	4:17	6,00	29:02	4:50	125	9:25	306	11:08
Runde	2,00	10:12	5:05	94	3:44	329	4:17	8,00	39:14	4:54	125	13:09	486	15:25
Leichtathletikhalle	2,00	10:05	5:02	95	3:52	343	4:15	10,00	49:19	4:55	80	17:01	274	19:40