



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Detailauswertung

Rode, Michael

Verein: LTV Erfurt
Startnummer: 104

Strecke: 4,00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

Kategorie:

Senioren M60 (60-69 Jahre)

Gesamt-Zeit: 20:45

Geschwindigkeit: 11,57 km/h
Laufleistung: 5:11 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 195 (von 477)

Strecken-Platzierung/Männer: 157 (von 315)

Bestzeit der Strecke: 12:17

Kategorie-Platzierung: 5(von 11)

Bestzeit in der Kategorie: 16:51

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	10:20	5:10	3	1:49	148	4:20	2,00	10:20	5:10	3	1:16	112	4:20
Leichtathletikhäl	2,00	10:25	5:12	6	2:05	176	4:11	4,00	20:45	5:11	5	3:54	157	8:28