



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Detailauswertung

Rudolph, Maik

Verein: LSG Schmücheläufer
Startnummer: 543

Strecke: 4,00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

Kategorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Gesamt-Zeit: 21:10

Geschwindigkeit: 11,34 km/h
Laufleistung: 5:17 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 223 (von 477)

Strecken-Platzierung/Männer: 176 (von 315)

Bestzeit der Strecke: 12:17

Kategorie-Platzierung: 24(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	11:40	5:49	33	5:40	237	5:40	2,00	11:40	5:49	24		139	5:40
Leichtathletikhäl	2,00	9:30	4:45	14	3:13	110	3:16	4,00	21:10	5:17	24	8:53	176	8:53