



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Detailauswertung

Frießleben, Robert

Verein: Dresden
Startnummer: 500

Strecke: 4,00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

Kategorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Gesamt-Zeit: 22:17

Geschwindigkeit: 10,77 km/h
Laufleistung: 5:34 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 289 (von 477)

Strecken-Platzierung/Männer: 223 (von 315)

Bestzeit der Strecke: 12:17

Kategorie-Platzierung: 32(von 54)

Bestzeit in der Kategorie: 12:17

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt						
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer
Runde	2,00	11:24	5:42	29	5:24	224	5:24	2,00	11:24	5:42	52		155	5:24
Leichtathletikhäl	2,00	10:53	5:26	37	4:36	215	4:39	4,00	22:17	5:34	32	10:00	223	10:00