



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Detailauswertung

Berner, Roland

Verein: LG Bad Frankenhausen/Göllingen
Startnummer: 693

Strecke: 4,00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

Kategorie:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

Gesamt-Zeit: 22:20

Geschwindigkeit: 10,75 km/h
Laufleistung: 5:35 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 293 (von 477)

Strecken-Platzierung/Männer: 224 (von 315)

Bestzeit der Strecke: 12:17

Kategorie-Platzierung: 27(von 35)

Bestzeit in der Kategorie: 15:11

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	11:55	5:57	27	5:38	250	5:55	2,00	11:55	5:57	11	1:12	161	5:55
Leichtathletikhäl	2,00	10:25	5:12	18	2:43	176	4:11	4,00	22:20	5:34	27	7:09	224	10:03