40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Detailauswertung

Lindenlaub, Ralf

Verein: Die flinken Gerataler
Startnummer: 985

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

Kategorie:
Senioren M30 (30-39 Jahre)

Gesamt-Zeit: 45:44

Geschwindigkeit: 13,12 km/h
Laufleistung: 4:34 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 180 (von 686)
Strecken-Platzierung/Männer: 165 (von 543)
Bestzeit der Strecke: 29:39

Kategorie-Platzierung: 47(von 136)
Bestzeit in der Kategorie: 32:18

Zwischenzeiten

Kontrolle	Teilstreckenwertung Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männe	Rückst. Männer	Gesamtwertung Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männe	Rückst. Männer
Runde	2,00	9:14	4:36	47	2:49	159	3:12	2,00	9:14	4:36	37	2:49	126	3:12
Runde	2,00	8:51	4:25	45	2:19	142	2:54	4,00	18:05	4:31	36	5:08	125	6:06
Runde	2,00	9:06	4:32	45	2:26	152	3:11	6,00	27:11	4:31	36	7:34	133	9:17
Runde	2,00	9:18	4:39	53	2:50	174	3:23	8,00	36:29	4:33	36	10:24	132	12:40
Leichtathletikhal	2,00	9:15	4:37	59	3:02	208	3:25	10,00	45:44	4:34	47	13:26	165	16:05