



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Detailauswertung

Rückert, Jens

Verein: Arnstadt
Startnummer: 1004

Strecke: 10,00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Kategorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 48:18

Geschwindigkeit: 12,42 km/h
Laufleistung: 4:50 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 262 (von 686)

Strecken-Platzierung/Männer: 238 (von 543)

Bestzeit der Strecke: 29:39

Kategorie-Platzierung: 83(von 178)

Bestzeit in der Kategorie: 37:27

Kontrolle	Zwischenzeiten							Teilstreckenwertung				Gesamtwertung			
	Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer	
Runde	2,00	11:00	5:30	122	3:49	388	4:58	2,00	11:00	5:30	56	3:01	163	4:58	
Runde	2,00	9:35	4:47	91	2:15	264	3:38	4,00	20:35	5:08	56	3:19	162	8:36	
Runde	2,00	9:16	4:38	65	1:41	185	3:21	6,00	29:51	4:58	55	7:45	161	11:57	
Runde	2,00	9:18	4:39	62	1:33	174	3:23	8,00	39:09	4:53	54	9:18	160	15:20	
Leichtathletikhalle	2,00	9:09	4:34	68	1:41	190	3:19	10,00	48:18	4:49	83	10:51	238	18:39	