



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Detailauswertung

Rokosch, Steffen

Verein: München
Startnummer: 994

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

Kategorie:
Senioren M40 (40-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 47:41

Geschwindigkeit: 12,58 km/h
Laufleistung: 4:46 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 243 (von 686)

Strecken-Platzierung/Männer: 222 (von 543)

Bestzeit der Strecke: 29:39

Kategorie-Platzierung: 76(von 178)

Bestzeit in der Kategorie: 37:27

Kontrolle	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	10:30	5:15	105	3:19	330	4:28	2,00	10:30	5:15	59	2:31	166	4:28
Runde	2,00	9:20	4:40	77	2:00	216	3:23	4,00	19:50	4:57	59	2:34	151	7:51
Runde	2,00	9:19	4:39	69	1:44	193	3:24	6,00	29:09	4:51	58	7:03	164	11:15
Runde	2,00	9:25	4:42	71	1:40	192	3:30	8,00	38:34	4:49	57	8:43	163	14:45
Leichtathletikhah	2,00	9:07	4:33	65	1:39	184	3:17	10,00	47:41	4:46	76	10:14	222	18:02