



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Detailauswertung

Kusche, Stephan

Verein: Erfurter Hockey Club

Startnummer: 1236

Strecke: 10,00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Kategorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Gesamt-Zeit: 48:58

Geschwindigkeit: 12,25 km/h

Laufleistung: 4:54 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 288 (von 686)

Strecken-Platzierung/Männer: 261 (von 543)

Bestzeit der Strecke: 29:39

Kategorie-Platzierung: 74(von 136)

Bestzeit in der Kategorie: 32:18

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	10:53	5:26	103	4:28	373	4:51	2,00	10:53	5:26	61	4:28	218	4:51
Runde	2,00	9:40	4:49	83	3:08	279	3:43	4,00	20:33	5:08	60	7:36	216	8:34
Runde	2,00	9:32	4:46	69	2:52	235	3:37	6,00	30:05	5:00	60	10:28	209	12:11
Runde	2,00	9:37	4:48	70	3:09	231	3:42	8,00	39:42	4:57	60	13:37	214	15:53
Leichtathletikhah	2,00	9:16	4:38	61	3:03	210	3:26	10,00	48:58	4:53	74	16:40	261	19:19