



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## Detailauswertung

**Berndt, Roland**

Verein: Erfurt

Startnummer: 1097

Strecke: 10,00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Kategorie:

Senioren M60 (60-69 Jahre)

**Gesamt-Zeit: 50:50**

Geschwindigkeit: 11,80 km/h

Laufleistung: 5:05 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 372 (von 686)

Strecken-Platzierung/Männer: 334 (von 543)

Bestzeit der Strecke: 29:39

Kategorie-Platzierung: 10(von 25)

Bestzeit in der Kategorie: 42:27

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	10:12	5:05	12	1:59	296	4:10	2,00	10:12	5:05	19		231	4:10	
Runde	2,00	10:06	5:02	10	1:36	351	4:09	4,00	20:18	5:04	19		229	8:19	
Runde	2,00	10:09	5:04	10	1:34	332	4:14	6,00	30:27	5:04	19		228	12:33	
Runde	2,00	10:20	5:10	10	1:40	347	4:25	8,00	40:47	5:05	19		227	16:58	
Leichtathletikhalle	2,00	10:03	5:01	10	1:35	340	4:13	10,00	50:50	5:05	10	8:23	334	21:11	