



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Detailauswertung

Helbing, Rainer

Verein: Naumburg

Startnummer: 972

Strecke: 10,00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Kategorie:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

Gesamt-Zeit: 49:26

Geschwindigkeit: 12,14 km/h

Laufleistung: 4:56 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 312 (von 686)

Strecken-Platzierung/Männer: 281 (von 543)

Bestzeit der Strecke: 29:39

Kategorie-Platzierung: 45(von 107)

Bestzeit in der Kategorie: 39:41

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Teilstreckenwertung				Gesamtwertung						
	km	Zeit	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	9:39	4:49	30	2:04	202	3:37	2,00	9:39	4:49	34	2:04	153	3:37
Runde	2,00	9:45	4:52	46	1:48	293	3:48	4,00	19:24	4:50	34	3:49	236	7:25
Runde	2,00	10:05	5:02	54	1:58	321	4:10	6,00	29:29	4:54	34	5:47	235	11:35
Runde	2,00	10:08	5:03	55	2:04	316	4:13	8,00	39:37	4:57	34	7:51	234	15:48
Leichtathletikhäl	2,00	9:49	4:54	50	1:54	297	3:59	10,00	49:26	4:56	45	9:45	281	19:47