



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Detailauswertung

Knabe, Ingo

Verein: Martinroda
Startnummer: 1280

Strecke: 10,00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Kategorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 53:24

Geschwindigkeit: 11,24 km/h
Laufleistung: 5:20 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 465 (von 686)

Strecken-Platzierung/Männer: 406 (von 543)

Bestzeit der Strecke: 29:39

Kategorie-Platzierung: 136(von 178)

Bestzeit in der Kategorie: 37:27

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	11:27	5:43	145	4:16	433	5:25	2,00	11:27	5:43	103	3:28	243	5:25
Runde	2,00	10:04	5:01	115	2:44	344	4:07	4,00	21:31	5:22	102	4:15	294	9:32
Runde	2,00	10:29	5:14	130	2:54	390	4:34	6,00	32:00	5:19	101	9:54	293	14:06
Runde	2,00	10:39	5:19	133	2:54	399	4:44	8,00	42:39	5:19	100	12:48	292	18:50
Leichtathletikhah	2,00	10:45	5:22	141	3:17	424	4:55	10,00	53:24	5:20	136	15:57	406	23:45