



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## Detailauswertung

Gronenborn, Jens

Verein: Erfurt

Startnummer: 901

Strecke: 10,00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Kategorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Gesamt-Zeit: 50:24

Geschwindigkeit: 11,90 km/h

Laufleistung: 5:02 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 350 (von 686)

Strecken-Platzierung/Männer: 316 (von 543)

Bestzeit der Strecke: 29:39

Kategorie-Platzierung: 90(von 136)

Bestzeit in der Kategorie: 32:18

### Zwischenzeiten

### Teilstreckenwertung

### Gesamtwertung

Kontrolle	Split	Split	Split	Platz	Rückst.	Platz	Rückst.	Gesamt	Gesamt	Gesamt	Platz	Rückst.	Platz	Rückst.
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer				km	Zeit	min/km	Kat.
Runde	2,00	10:18	5:09	81	3:53	299	4:16	2,00	10:18	5:09	57	3:53	199	4:16
Runde	2,00	9:57	4:58	96	3:25	325	4:00	4,00	20:15	5:03	77	7:18	295	8:16
Runde	2,00	10:06	5:02	95	3:26	325	4:11	6,00	30:21	5:03	77	10:44	294	12:27
Runde	2,00	10:11	5:05	92	3:43	327	4:16	8,00	40:32	5:03	77	14:27	285	16:43
Leichtathletikhalle	2,00	9:52	4:56	87	3:39	311	4:02	10,00	50:24	5:02	90	18:06	316	20:45