



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Detailauswertung

Rosahl, Steffen

Verein: HELIOS

Startnummer: 1119

Strecke: 10,00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Kategorie:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

Gesamt-Zeit: 56:43

Geschwindigkeit: 10,58 km/h

Laufleistung: 5:40 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 560 (von 686)

Strecken-Platzierung/Männer: 473 (von 543)

Bestzeit der Strecke: 29:39

Kategorie-Platzierung: 89(von 107)

Bestzeit in der Kategorie: 39:41

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.	Kat.	Männer	Männer
Runde	2,00	11:50	5:55	91	4:15	487	5:48	2,00	11:50	5:55	60	4:15	174	5:48
Runde	2,00	11:33	5:46	94	3:36	506	5:36	4,00	23:23	5:50	60	7:48	351	11:24
Runde	2,00	11:18	5:39	90	3:11	473	5:23	6,00	34:41	5:46	60	10:59	350	16:47
Runde	2,00	11:15	5:37	88	3:11	449	5:20	8,00	45:56	5:44	60	14:10	349	22:07
Leichtathletikhalle	2,00	10:47	5:23	81	2:52	429	4:57	10,00	56:43	5:40	89	17:02	473	27:04