



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Detailauswertung

Helbing, Frank

Verein: GM Rennsteiglaufverein e.V.

Startnummer: 1028

Strecke: 10,00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Kategorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Gesamt-Zeit: 46:40

Geschwindigkeit: 12,86 km/h

Laufleistung: 4:40 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 205 (von 686)

Strecken-Platzierung/Männer: 187 (von 543)

Bestzeit der Strecke: 29:39

Kategorie-Platzierung: 58(von 136)

Bestzeit in der Kategorie: 32:18

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	9:12	4:35	46	2:47	155	3:10	2,00	9:12	4:35	91	2:47	363	3:10
Runde	2,00	9:05	4:32	52	2:33	177	3:08	4,00	18:17	4:34	90	5:20	197	6:18
Runde	2,00	9:16	4:38	56	2:36	185	3:21	6,00	27:33	4:35	90	7:56	360	9:39
Runde	2,00	9:35	4:47	65	3:07	222	3:40	8,00	37:08	4:38	90	11:03	359	13:19
Leichtathletikhalle	2,00	9:32	4:46	74	3:19	255	3:42	10,00	46:40	4:39	58	14:22	187	17:01