40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Detailauswertung

Koszarek, Larsen

Verein: 1. FC Bocker
Startnummer: 1485

Strecke: 10,00 km
Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Kategorie:
Senioren M30 (30-39 Jahre)

Gesamt-Zeit: 48:44

Geschwindigkeit: 12,31 km/h
Laufleistung: 4:52 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 284 (von 686)
Strecken-Platzierung/Männer: 257 (von 543)
Bestzeit der Strecke: 29:39

Kategorie-Platzierung: 72(von 136)
Bestzeit in der Kategorie: 32:18

Zwischenzeiten

Kontrolle	Teilstreckenwertung							Gesamtwertung						
	Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männe	Rückst. Männer	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männe	Rückst. Männer
Runde	2,00	11:21	5:40	114	4:56	421	5:19	2,00	11:21	5:40	99	4:56	373	5:19
Runde	2,00	9:22	4:41	66	2:50	223	3:25	4,00	20:43	5:10	98	7:46	396	8:44
Runde	2,00	9:13	4:36	52	2:33	177	3:18	6,00	29:56	4:59	98	10:19	169	12:02
Runde	2,00	9:31	4:45	61	3:03	209	3:36	8,00	39:27	4:55	98	13:22	210	15:38
Leichtathletikhal	2,00	9:17	4:38	63	3:04	213	3:27	10,00	48:44	4:52	72	16:26	257	19:05