



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Detailauswertung

Steinz, Jürgen

Verein: Erfurt

Startnummer: 1130

Strecke: 10,00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Kategorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 57:57

Geschwindigkeit: 10,35 km/h

Laufleistung: 5:48 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 587 (von 686)

Strecken-Platzierung/Männer: 491 (von 543)

Bestzeit der Strecke: 29:39

Kategorie-Platzierung: 164(von 178)

Bestzeit in der Kategorie: 37:27

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt						
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer
Runde	2,00	12:12	6:05	172	5:01	509	6:10	2,00	12:12	6:05	136	4:13	401	6:10
Runde	2,00	11:12	5:35	165	3:52	487	5:15	4,00	23:24	5:50	135	6:08	399	11:25
Runde	2,00	11:17	5:38	155	3:42	470	5:22	6,00	34:41	5:46	134	12:35	350	16:47
Runde	2,00	11:42	5:50	157	3:57	482	5:47	8,00	46:23	5:47	133	16:32	397	22:34
Leichtathletikhalle	2,00	11:34	5:46	161	4:06	488	5:44	10,00	57:57	5:47	164	20:30	491	28:18