



1. Erfurter Flughafenlauf

Erfurt / 14.09.2014

Detailauswertung

Adams, Ralph

Verein: Erfurt

Startnummer: 301

Strecke: 10,00 km

Lange Strecke

Kategorie:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 50:02

Geschwindigkeit: 11,99 km/h

Laufleistung: 5:00 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 72 (von 109)

Strecken-Platzierung/Männer: 64 (von 89)

Bestzeit der Strecke: 32:30

Kategorie-Platzierung: 7(von 10)

Bestzeit in der Kategorie: 40:19

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	2,50	11:51	4:44	6	2:02	56	3:50	2,50	11:51	4:44	8	2:02	3	
Runde	2,50	12:39	5:03	7	2:25	64	4:25	5,00	24:30	4:54	8	4:27	3	0:42
Runde	2,50	12:59	5:11	7	2:42	65	4:36	7,50	37:29	4:59	8	7:09	2	1:58
Ziel	2,50	12:33	5:01	7	2:34	61	4:41	10,00	50:02	5:00	7	9:43	64	17:32