



1. Erfurter Flughafenlauf

Erfurt / 14.09.2014

Detailauswertung

Spiegler, Sebastian

Verein: Erfurt
Startnummer: 372

Strecke: 10,00 km
Lange Strecke

Kategorie:
Senioren M30 (30-34 Jahre)

Gesamt-Zeit: 45:25

Geschwindigkeit: 13,21 km/h
Laufleistung: 4:32 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 40 (von 109)

Strecken-Platzierung/Männer: 39 (von 89)

Bestzeit der Strecke: 32:30

Kategorie-Platzierung: 5(von 12)

Bestzeit in der Kategorie: 32:30

Kontrolle	Teilstreckenwertung							Gesamtwertung						
	Split km	Split Zeit	Split 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	11:02	4:24	6	3:01	41	3:01	2,50	11:02	4:24	4	3:01	86	
Runde	2,50	11:34	4:37	6	3:20	44	3:20	5,00	22:36	4:31	4	6:21	86	
Runde	2,50	11:49	4:43	6	3:26	44	3:26	7,50	34:25	4:35	4	9:47	83	
Ziel	2,50	11:00	4:24	6	3:08	31	3:08	10,00	45:25	4:32	5	12:55	39	12:55