



# 41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

## Detailauswertung

Helbing, Frank

Verein: GM Rennsteiglaufverein e.V.

Startnummer: 1053

Strecke: 10,00 km

Vintage VDB Lauf

Kategorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Gesamt-Zeit: 46:34

Geschwindigkeit: 12,88 km/h

Laufleistung: 4:40 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 173 (von 637)

Strecken-Platzierung/Männer: 166 (von 493)

Bestzeit der Strecke: 31:35

Kategorie-Platzierung: 59(von 133)

Bestzeit in der Kategorie: 32:01

### 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 Langstrec	2,00	9:05	4:32	45	2:48	132	2:48	2,00	9:05	4:32	53	2:48	93	2:48
Runde Langstrec	2,00	9:00	4:30	54	2:37	141	2:37	4,00	18:05	4:31	53	5:25	127	5:25
Runde Langstrec	2,00	9:26	4:43	60	2:58	174	2:58	6,00	27:31	4:35	53	8:23	127	8:23
Runde Langstrec	2,00	9:40	4:49	66	3:16	184	3:16	8,00	37:11	4:38	53	11:39	126	11:39
Leichtathletikh	2,00	9:23	4:41	66	2:54	183	3:20	10,00	46:34	4:39	59	14:33	166	14:59