



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

Detailauswertung

Jehnes, Michael

Verein: Garbsen
Startnummer: 1055

Strecke: 10,00 km
Vintage VDB Lauf

Kategorie:
Senioren M30 (30-39 Jahre)

Gesamt-Zeit: 53:25

Geschwindigkeit: 11,23 km/h
Laufleistung: 5:20 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 364 (von 637)

Strecken-Platzierung/Männer: 324 (von 493)

Bestzeit der Strecke: 31:35

Kategorie-Platzierung: 91(von 133)

Bestzeit in der Kategorie: 32:01

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 Langstrec	2,00	11:42	5:50	107	5:25	394	5:25	2,00	11:42	5:50	69	5:25	224	5:25
Runde Langstrec	2,00	10:25	5:12	90	4:02	318	4:02	4,00	22:07	5:31	69	9:27	224	9:27
Runde Langstrec	2,00	10:29	5:14	91	4:01	314	4:01	6,00	32:36	5:26	69	13:28	223	13:28
Runde Langstrec	2,00	10:38	5:18	91	4:14	320	4:14	8,00	43:14	5:24	69	17:42	214	17:42
Leichtathletikh	2,00	10:11	5:05	87	3:42	285	4:08	10,00	53:25	5:20	91	21:24	324	21:50