



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

Detailauswertung

Adams, Ralph

Verein: Erfurt
Startnummer: 1201

Strecke: 10,00 km
Vintage VDB Lauf

Kategorie:
Senioren M40 (40-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 55:09

Geschwindigkeit: 10,88 km/h
Laufleistung: 5:31 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 425 (von 637)

Strecken-Platzierung/Männer: 372 (von 493)

Bestzeit der Strecke: 31:35

Kategorie-Platzierung: 102(von 135)

Bestzeit in der Kategorie: 33:35

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	11:52	5:56	114	5:24	413	5:35	2,00	11:52	5:56	109	5:24	330	5:35
Runde Langstrec	2,00	10:45	5:22	98	4:03	360	4:22	4,00	22:37	5:39	109	9:27	394	9:57
Runde Langstrec	2,00	11:03	5:31	107	4:11	377	4:35	6,00	33:40	5:36	109	13:38	291	14:32
Runde Langstrec	2,00	11:01	5:30	103	4:15	363	4:37	8,00	44:41	5:35	107	17:53	267	19:09
Leichtathletikh	2,00	10:28	5:14	91	3:41	323	4:25	10,00	55:09	5:30	102	21:34	372	23:34