41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

Exploitation détaillée

Helbing, Frank

Association: GM Rennsteiglaufverein e.V.
Dossard: 1053

Circuit: 10.00 km
Vintage VDB Lauf

Catégorie:
Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 46:34

Vitesse: 12.88 km/h
Kilométrage: 4:40 min/km

Place par parcours/Total: 173 (de 637)
Place par parcours/Hommes: 166 (de 493)
Meilleur temps dans le parcours: 31:35

Place par catégorie: 59(de 133)
Meilleur temps dans la catégorie: 32:01

Temps intermédiaires

Poste	Résultats d'étape							Résultat total						
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Hommes	Retard Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Hommes	Retard Hommes
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
Leichtathletikhal	2.00	9:23	4:41	66	2:54	183	3:20	10.00	46:34	4:39	59	14:33	166	14:59