



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

Exploitation détaillée

Daniel, Falko

Association: The Running Dads

Dossard: 1150

Circuit: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

Catégorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 53:06

Vitesse: 11.30 km/h

Kilométrage: 5:19 min/km

Place par parcours/Total: 357 (de 637)

Place par parcours/Hommes: 319 (de 493)

Meilleur temps dans le parcours: 31:35

Place par catégorie: 89(de 133)

Meilleur temps dans la catégorie: 32:01

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

| Poste | Etape | | Etape | | Etape | | Place | | Retard | | Place | | Retard | | Total | | Total | | Total | | Place | | Retard | | Place | | Retard | | |
|-----------------|-------|-------|--------|-------|-------|------|-------|-------|--------|------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|------|--------|-------|-------|------|--------|-------|-------|
| | km | Temps | min/km | catg. | catg. | Homm | Homm | catg. | catg. | Homm | Homm | catg. | catg. | Homm | Homm | km | Temps | min/km | catg. | catg. | Homm | Homm | catg. | catg. | Homm | Homm | catg. | catg. | Homm |
| Runde Langstrec | 2.00 | 11:43 | 5:51 | 109 | 5:26 | 397 | 5:26 | 2.00 | 11:43 | 5:51 | 73 | 5:26 | 212 | 5:26 | 2.00 | 11:43 | 5:51 | 73 | 5:26 | 212 | 5:26 | 73 | 5:26 | 212 | 5:26 | 73 | 5:26 | 212 | 5:26 |
| Runde Langstrec | 2.00 | 10:22 | 5:11 | 89 | 3:59 | 310 | 3:59 | 4.00 | 22:05 | 5:31 | 73 | 9:25 | 212 | 9:25 | 4.00 | 22:05 | 5:31 | 73 | 9:25 | 212 | 9:25 | 73 | 9:25 | 212 | 9:25 | 73 | 9:25 | 212 | 9:25 |
| Runde Langstrec | 2.00 | 10:28 | 5:14 | 90 | 4:00 | 310 | 4:00 | 6.00 | 32:33 | 5:25 | 73 | 13:25 | 211 | 13:25 | 6.00 | 32:33 | 5:25 | 73 | 13:25 | 211 | 13:25 | 73 | 13:25 | 211 | 13:25 | 73 | 13:25 | 211 | 13:25 |
| Runde Langstrec | 2.00 | 10:24 | 5:12 | 84 | 4:00 | 279 | 4:00 | 8.00 | 42:57 | 5:22 | 73 | 17:25 | 210 | 17:25 | 8.00 | 42:57 | 5:22 | 73 | 17:25 | 210 | 17:25 | 73 | 17:25 | 210 | 17:25 | 73 | 17:25 | 210 | 17:25 |
| Leichtathletikh | 2.00 | 10:09 | 5:04 | 86 | 3:40 | 281 | 4:06 | 10.00 | 53:06 | 5:18 | 89 | 21:05 | 319 | 21:31 | 10.00 | 53:06 | 5:18 | 89 | 21:05 | 319 | 21:31 | 89 | 21:05 | 319 | 21:31 | 89 | 21:05 | 319 | 21:31 |