



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

Exploitation détaillée

Kerst, Alexander

Association: WalschbergRunners

Dossard: 1496

Circuit: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

Catégorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 56:36

Vitesse: 10.60 km/h

Kilométrage: 5:40 min/km

Place par parcours/Total: 468 (de 637)

Place par parcours/Hommes: 400 (de 493)

Meilleur temps dans le parcours: 31:35

Place par catégorie: 113(de 133)

Meilleur temps dans la catégorie: 32:01

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Résultats d'étape							Résultat total						
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm
Runde Langstrec	2.00	11:54	5:57	113	5:37	416	5:37	2.00	11:54	5:57	80	5:37	257	5:37
Runde Langstrec	2.00	11:20	5:40	117	4:57	420	4:57	4.00	23:14	5:48	80	10:34	257	10:34
Runde Langstrec	2.00	11:00	5:30	105	4:32	374	4:32	6.00	34:14	5:42	80	15:06	256	15:06
Runde Langstrec	2.00	11:14	5:36	109	4:50	384	4:50	8.00	45:28	5:41	80	19:56	255	19:56
Leichtathletikh	2.00	11:08	5:33	111	4:39	391	5:05	10.00	56:36	5:39	113	24:35	400	25:01