



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Lerche, Ronny

Association: Erfurt

Dossard: 1089

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 1:04:01

Vitesse: 9.37 km/h

Kilométrage: 6:24 min/km

Place par parcours/Total: 661 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 528 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 134(de 136)

Meilleur temps dans la catégorie: 32:18

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.Homme	Place catg.Homme	Retard Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.Homme	Place catg.Homme	Retard Hommes
Runde	2.00	13:29	6:44	134	7:04	538	7:27	2.00	13:29	6:44	109	7:04	435	7:27
Runde	2.00	13:16	6:38	134	6:44	537	7:19	4.00	26:45	6:41	108	13:48	433	14:46
Runde	2.00	13:03	6:31	134	6:23	533	7:08	6.00	39:48	6:37	108	20:11	432	21:54
Runde	2.00	12:46	6:23	133	6:18	526	6:51	8.00	52:34	6:34	108	26:29	431	28:45
Leichtathletikhalle	2.00	11:27	5:43	125	5:14	479	5:37	10.00	1:04:01	6:24	134	31:43	528	34:22