



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Fritzlar, Helge

Association: Röblinglauf Verein

Dossard: 916

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

Temps total: 56:50

Vitesse: 10.56 km/h

Kilométrage: 5:41 min/km

Place par parcours/Total: 563 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 475 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 90(de 107)

Meilleur temps dans la catégorie: 39:41

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Temps intermédiaires				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	2.00	11:36	5:47	84	4:01	456	5:34	2.00	11:36	5:47	82	4:01	445	5:34
Runde	2.00	12:07	6:03	101	4:10	525	6:10	4.00	23:43	5:55	82	8:08	443	11:44
Runde	2.00	10:53	5:26	83	2:46	434	4:58	6.00	34:36	5:46	82	10:54	442	16:42
Runde	2.00	11:07	5:33	85	3:03	439	5:12	8.00	45:43	5:42	82	13:57	441	21:54
Leichtathletikhalle	2.00	11:07	5:33	88	3:12	456	5:17	10.00	56:50	5:41	90	17:09	475	27:11