



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## Exploitation détaillée

**Heinzeroth, Jörg**

Association: Werratal Runners

Dossard: 915

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 42:34

Vitesse: 14.10 km/h

Kilométrage: 4:16 min/km

Place par parcours/Total: 85 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 76 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 20(de 178)

Meilleur temps dans la catégorie: 37:27

### 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 Hommes | Total km       | Total Temps | Total min/km | Place catg. | Retard catg. | Place Homm | Retard Hommes |
| Runde              | 2.00              | 8:16        | 4:08         | 22          | 1:05         | 76         | 2:14          | 2.00           | 8:16        | 4:08         | 23          | 0:17         | 82         | 2:14          |
| Runde              | 2.00              | 8:38        | 4:18         | 33          | 1:18         | 105        | 2:41          | 4.00           | 16:54       | 4:13         | 23          |              | 81         | 4:55          |
| Runde              | 2.00              | 8:41        | 4:20         | 30          | 1:06         | 98         | 2:46          | 6.00           | 25:35       | 4:15         | 22          | 3:29         | 80         | 7:41          |
| Runde              | 2.00              | 8:46        | 4:23         | 28          | 1:01         | 88         | 2:51          | 8.00           | 34:21       | 4:17         | 21          | 4:30         | 65         | 10:32         |
| Leichtathletikhall | 2.00              | 8:13        | 4:06         | 15          | 0:45         | 62         | 2:23          | 10.00          | 42:34       | 4:15         | 20          | 5:07         | 76         | 12:55         |