



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## Exploitation détaillée

**Rödiger, Frank**

Association: Erfurt

Dossard: 1150

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 45:30

Vitesse: 13.19 km/h

Kilométrage: 4:33 min/km

Place par parcours/Total: 172 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 157 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 45(de 136)

Meilleur temps dans la catégorie: 32:18

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Etape		Etape		Etape		Place		Retard		Place		Retard		Total	Total	Total	Place		Retard		
	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm				Homm				
Runde	2.00	9:42	4:50	61	3:17	213	3:40	2.00	9:42	4:50	42	3:17	147	3:40								
Runde	2.00	8:39	4:19	33	2:07	109	2:42	4.00	18:21	4:35	43	5:24	122	6:22								
Runde	2.00	8:52	4:26	35	2:12	120	2:57	6.00	27:13	4:32	31	7:36	117	9:19								
Runde	2.00	9:16	4:38	51	2:48	168	3:21	8.00	36:29	4:33	36	10:24	132	12:40								
Leichtathletikh	2.00	9:01	4:30	51	2:48	169	3:11	10.00	45:30	4:32	45	13:12	157	15:51								