



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## Exploitation détaillée

**Kirchberg, Ralf**

Association: LG Thüringer Energie AG

Dossard: 973

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 46:41

Vitesse: 12.85 km/h

Kilométrage: 4:40 min/km

Place par parcours/Total: 206 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 188 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 64(de 178)

Meilleur temps dans la catégorie: 37:27

### 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	10:16	5:08	93	3:05	297	4:14	2.00	10:16	5:08	64	2:17	176	4:14
Runde	2.00	9:24	4:42	80	2:04	230	3:27	4.00	19:40	4:55	64	2:24	175	7:41
Runde	2.00	9:09	4:34	51	1:34	162	3:14	6.00	28:49	4:48	57	6:43	163	10:55
Runde	2.00	9:08	4:33	50	1:23	142	3:13	8.00	37:57	4:44	62	8:06	173	14:08
Leichtathletikh	2.00	8:44	4:21	44	1:16	124	2:54	10.00	46:41	4:40	64	9:14	188	17:02