



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## Exploitation détaillée

Messerschmidt, Frank

Association: Erfurt

Dossard: 1374

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 56:10

Vitesse: 10.68 km/h

Kilométrage: 5:37 min/km

Place par parcours/Total: 548 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 464 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 153(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	11:30	5:45	150	4:19	444	5:28	2.00	11:30	5:45	124	3:31	236	5:28
Runde	2.00	10:50	5:25	154	3:30	460	4:53	4.00	22:20	5:34	123	5:04	346	10:21
Runde	2.00	11:09	5:34	151	3:34	460	5:14	6.00	33:29	5:34	122	11:23	278	15:35
Runde	2.00	11:45	5:52	159	4:00	489	5:50	8.00	45:14	5:39	121	15:23	344	21:25
Leichtathletikhalle	2.00	10:56	5:28	147	3:28	442	5:06	10.00	56:10	5:36	153	18:43	464	26:31