



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Helbing, Frank

Association: GM Rennsteiglaufverein e.V.
Dossard: 1028

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 46:40

Vitesse: 12.86 km/h

Kilométrage: 4:40 min/km

Place par parcours/Total: 205 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 187 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 58(de 136)

Meilleur temps dans la catégorie: 32:18

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 | 9:12 | 4:35 | 46 | 2:47 | 155 | 3:10 | 2.00 | 9:12 | 4:35 | 91 | 2:47 | 363 | 3:10 |
| Runde | 2.00 | 9:05 | 4:32 | 52 | 2:33 | 177 | 3:08 | 4.00 | 18:17 | 4:34 | 90 | 5:20 | 197 | 6:18 |
| Runde | 2.00 | 9:16 | 4:38 | 56 | 2:36 | 185 | 3:21 | 6.00 | 27:33 | 4:35 | 90 | 7:56 | 360 | 9:39 |
| Runde | 2.00 | 9:35 | 4:47 | 65 | 3:07 | 222 | 3:40 | 8.00 | 37:08 | 4:38 | 90 | 11:03 | 359 | 13:19 |
| Leichtathletikhalle | 2.00 | 9:32 | 4:46 | 74 | 3:19 | 255 | 3:42 | 10.00 | 46:40 | 4:39 | 58 | 14:22 | 187 | 17:01 |