



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	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
Leichtathletikh	2.00	9:32	4:46	74	3:19	255	3:42	10.00	46:40	4:39	58	14:22	187	17:01