



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## Exploitation détaillée

**Kuna, Heiner**

Association: Erfurt

Dossard: 1349

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 52:26

Vitesse: 11.44 km/h

Kilométrage: 5:14 min/km

Place par parcours/Total: 432 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 378 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 105(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	10:29	5:14	91	4:04	328	4:27	2.00	10:29	5:14	94	4:04	245	4:27
Runde	2.00	10:04	5:01	98	3:32	344	4:07	4.00	20:33	5:08	60	7:36	216	8:34
Runde	2.00	10:27	5:13	108	3:47	382	4:32	6.00	31:00	5:10	93	11:23	263	13:06
Runde	2.00	10:38	5:18	108	4:10	396	4:43	8.00	41:38	5:12	93	15:33	363	17:49
Leichtathletikhalle	2.00	10:48	5:24	114	4:35	433	4:58	10.00	52:26	5:14	105	20:08	378	22:47