



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## Exploitation détaillée

**Meding, Mirko**

Association: Erfurt

Dossard: 1003

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 1:04:48

Vitesse: 9.26 km/h

Kilométrage: 6:29 min/km

Place par parcours/Total: 664 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 530 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 135(de 136)

Meilleur temps dans la catégorie: 32:18

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Etape		Etape		Etape		Place		Retard		Place		Retard		Total		Total		Total		Place		Retard		
	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	
Runde	2.00	13:29	6:44	134	7:04	538	7:27	2.00	13:29	6:44	109	7:04	435	7:27											
Runde	2.00	13:17	6:38	135	6:45	538	7:20	4.00	26:46	6:41	118	13:49	468	14:47											
Runde	2.00	13:02	6:30	133	6:22	532	7:07	6.00	39:48	6:37	108	20:11	432	21:54											
Runde	2.00	12:47	6:23	135	6:19	528	6:52	8.00	52:35	6:34	118	26:30	466	28:46											
Leichtathletikh	2.00	12:13	6:06	133	6:00	517	6:23	10.00	1:04:48	6:28	135	32:30	530	35:09											