



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## Exploitation détaillée

### Hengelhaupt, Mark

Association: Irrläufer

Dossard: 1615

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 49:42

Vitesse: 12.07 km/h

Kilométrage: 4:58 min/km

Place par parcours/Total: 324 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 293 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 100(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	11:00	5:30	122	3:49	388	4:58	2.00	11:00	5:30	56	3:01	163	4:58
Runde	2.00	9:36	4:47	92	2:16	265	3:39	4.00	20:36	5:09	175	3:20	263	8:37
Runde	2.00	9:42	4:50	92	2:07	260	3:47	6.00	30:18	5:02	174	8:12	530	12:24
Runde	2.00	9:55	4:57	97	2:10	274	4:00	8.00	40:13	5:01	173	10:22	218	16:24
Leichtathletikhalle	2.00	9:29	4:44	84	2:01	244	3:39	10.00	49:42	4:58	100	12:15	293	20:03