



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Herzer, Heiko

Association: Arnstadt

Dossard: 1093

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 52:56

Vitesse: 11.34 km/h

Kilométrage: 5:17 min/km

Place par parcours/Total: 447 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 392 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 127(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	10:23	5:11	99	3:12	313	4:21	2.00	10:23	5:11	178	2:24	266	4:21
Runde	2.00	10:17	5:08	131	2:57	389	4:20	4.00	20:40	5:10	177	3:24	461	8:41
Runde	2.00	10:28	5:14	128	2:53	385	4:33	6.00	31:08	5:11	176	9:02	535	13:14
Runde	2.00	10:50	5:25	140	3:05	420	4:55	8.00	41:58	5:14	175	12:07	534	18:09
Leichtathletikhalle	2.00	10:58	5:29	149	3:30	445	5:08	10.00	52:56	5:17	127	15:29	392	23:17