



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Münch, Heiko

Association: sc impuls erfurt

Dossard: 1306

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 40:18

Vitesse: 14.89 km/h

Kilométrage: 4:02 min/km

Place par parcours/Total: 45 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 40 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 10(de 178)

Meilleur temps dans la catégorie: 37:27

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 Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Hommes
Runde	2.00	7:47	3:53	6	0:36	38	1:45	2.00	7:47	3:53	13		55	1:45
Runde	2.00	7:55	3:57	6	0:35	35	1:58	4.00	15:42	3:55	13		54	3:43
Runde	2.00	8:11	4:05	11	0:36	44	2:16	6.00	23:53	3:58	9	1:47	35	5:59
Runde	2.00	8:16	4:08	11	0:31	45	2:21	8.00	32:09	4:01	11	2:18	52	8:20
Leichtathletikhalle	2.00	8:09	4:04	12	0:41	55	2:19	10.00	40:18	4:01	10	2:51	40	10:39