



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Heinzeroth, Jörg

Association: Werratal Runners

Dossard: 915

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 42:34

Vitesse: 14.10 km/h

Kilométrage: 4:16 min/km

Place par parcours/Total: 85 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 76 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 20(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	8:16	4:08	22	1:05	76	2:14	2.00	8:16	4:08	23	0:17	82	2:14
Runde	2.00	8:38	4:18	33	1:18	105	2:41	4.00	16:54	4:13	23		81	4:55
Runde	2.00	8:41	4:20	30	1:06	98	2:46	6.00	25:35	4:15	22	3:29	80	7:41
Runde	2.00	8:46	4:23	28	1:01	88	2:51	8.00	34:21	4:17	21	4:30	65	10:32
Leichtathletikhall	2.00	8:13	4:06	15	0:45	62	2:23	10.00	42:34	4:15	20	5:07	76	12:55