



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## Exploitation détaillée

### Nürnberger, Dirk

Association: SV Empor Bad Langensalza  
Dossard: 952

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 44:04

Vitesse: 13.62 km/h

Kilométrage: 4:25 min/km

Place par parcours/Total: 120 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 111 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 36(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 Homm | Total km       | Total Temps | Total min/km | Place catg. | Retard catg. | Place Homm | Retard Homm |
| Runde           | 2.00              | 9:03        | 4:31         | 46          | 1:52         | 146        | 3:01        | 2.00           | 9:03        | 4:31         | 35          | 1:04         | 104        | 3:01        |
| Runde           | 2.00              | 8:30        | 4:15         | 24          | 1:10         | 88         | 2:33        | 4.00           | 17:33       | 4:23         | 35          | 0:17         | 103        | 5:34        |
| Runde           | 2.00              | 8:43        | 4:21         | 32          | 1:08         | 103        | 2:48        | 6.00           | 26:16       | 4:22         | 34          | 4:10         | 102        | 8:22        |
| Runde           | 2.00              | 8:57        | 4:28         | 39          | 1:12         | 114        | 3:02        | 8.00           | 35:13       | 4:24         | 33          | 5:22         | 101        | 11:24       |
| Leichtathletikh | 2.00              | 8:51        | 4:25         | 51          | 1:23         | 142        | 3:01        | 10.00          | 44:04       | 4:24         | 36          | 6:37         | 111        | 14:25       |