40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Lindenlaub, Ralf

Association: Die flinken Gerataler
Dossard: 985

Circuit: 10.00 km
Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:
Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 45:44

Vitesse: 13.12 km/h
Kilométrage: 4:34 min/km

Place par parcours/Total: 180 (de 686)
Place par parcours/Hommes: 165 (de 543)
Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 47(de 136)
Meilleur temps dans la catégorie: 32:18

Temps intermédiaires

Poste	Résultats d'étape							Résultat total						
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Hommes	Retard Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Hommes	Retard Hommes
Runde	2.00	9:14	4:36	47	2:49	159	3:12	2.00	9:14	4:36	37	2:49	126	3:12
Runde	2.00	8:51	4:25	45	2:19	142	2:54	4.00	18:05	4:31	36	5:08	125	6:06
Runde	2.00	9:06	4:32	45	2:26	152	3:11	6.00	27:11	4:31	36	7:34	133	9:17
Runde	2.00	9:18	4:39	53	2:50	174	3:23	8.00	36:29	4:33	36	10:24	132	12:40
Leichtathletikhal	2.00	9:15	4:37	59	3:02	208	3:25	10.00	45:44	4:34	47	13:26	165	16:05