



# 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

### Résultats d'étape

### Résultat total

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