



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Kirchberg, Ralf

Association: LG Thüringer Energie AG

Dossard: 973

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 46:41

Vitesse: 12.85 km/h

Kilométrage: 4:40 min/km

Place par parcours/Total: 206 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 188 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 64(de 178)

Meilleur temps dans la catégorie: 37:27

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

| Poste | Temps intermédiaires | | | | 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 | 10:16 | 5:08 | 93 | 3:05 | 297 | 4:14 | 2.00 | 10:16 | 5:08 | 64 | 2:17 | 176 | 4:14 |
| Runde | 2.00 | 9:24 | 4:42 | 80 | 2:04 | 230 | 3:27 | 4.00 | 19:40 | 4:55 | 64 | 2:24 | 175 | 7:41 |
| Runde | 2.00 | 9:09 | 4:34 | 51 | 1:34 | 162 | 3:14 | 6.00 | 28:49 | 4:48 | 57 | 6:43 | 163 | 10:55 |
| Runde | 2.00 | 9:08 | 4:33 | 50 | 1:23 | 142 | 3:13 | 8.00 | 37:57 | 4:44 | 62 | 8:06 | 173 | 14:08 |
| Leichtathletikh | 2.00 | 8:44 | 4:21 | 44 | 1:16 | 124 | 2:54 | 10.00 | 46:41 | 4:40 | 64 | 9:14 | 188 | 17:02 |