



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Held, Thoralf

Association: SSV 02

Dossard: 1138

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 49:25

Vitesse: 12.14 km/h

Kilométrage: 4:56 min/km

Place par parcours/Total: 308 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 278 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 95(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	10:33	5:16	108	3:22	339	4:31	2.00	10:33	5:16	82	2:34	217	4:31
Runde	2.00	9:55	4:57	106	2:35	316	3:58	4.00	20:28	5:06	81	3:12	215	8:29
Runde	2.00	9:46	4:53	97	2:11	273	3:51	6.00	30:14	5:02	80	8:08	214	12:20
Runde	2.00	9:52	4:56	93	2:07	264	3:57	8.00	40:06	5:00	79	10:15	213	16:17
Leichtathletikhalle	2.00	9:19	4:39	78	1:51	220	3:29	10.00	49:25	4:56	95	11:58	278	19:46