



# 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       |