



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Hessland, Ralf

Association: Friedrichroda

Dossard: 843

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

Temps total: 52:07

Vitesse: 11.51 km/h

Kilométrage: 5:13 min/km

Place par parcours/Total: 420 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 369 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 67(de 107)

Meilleur temps dans la catégorie: 39:41

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

| Poste | Etape | | Etape | | Etape | | Place | | Retard | | Place | | Retard | | Total | Total | Total | Place | | Retard | | |
|---------------------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|--|--------|--|--|
| | km | Temps | min/km | catg. | catg. | Hommes | Hommes | km | Temps | min/km | catg. | catg. | Hommes | Hommes | | | | | | | | |
| Runde | 2.00 | 11:26 | 5:43 | 79 | 3:51 | 432 | 5:24 | 2.00 | 11:26 | 5:43 | 31 | 3:51 | 227 | 5:24 | | | | | | | | |
| Runde | 2.00 | 10:20 | 5:10 | 71 | 2:23 | 397 | 4:23 | 4.00 | 21:46 | 5:26 | 31 | 6:11 | 225 | 9:47 | | | | | | | | |
| Runde | 2.00 | 10:18 | 5:09 | 67 | 2:11 | 363 | 4:23 | 6.00 | 32:04 | 5:20 | 31 | 8:22 | 224 | 14:10 | | | | | | | | |
| Runde | 2.00 | 10:08 | 5:03 | 55 | 2:04 | 316 | 4:13 | 8.00 | 42:12 | 5:16 | 31 | 10:26 | 223 | 18:23 | | | | | | | | |
| Leichtathletikhalle | 2.00 | 9:55 | 4:57 | 52 | 2:00 | 316 | 4:05 | 10.00 | 52:07 | 5:12 | 67 | 12:26 | 369 | 22:28 | | | | | | | | |