



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		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	11:26	5:43	79	3:51	432	5:24	2.00	11:26	5:43	31	3:51	227	5:24	2.00	11:26	5:43	31	3:51	227	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	4.00	21:46	5:26	31	6:11	225	9:47	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	6.00	32:04	5:20	31	8:22	224	14:10	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	8.00	42:12	5:16	31	10:26	223	18:23	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	10.00	52:07	5:12	67	12:26	369	22:28	10.00	52:07	5:12	67	12:26	369	22:28