



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Berndt, Roland

Association: Erfurt

Dossard: 1097

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M60 (60-69 Jahre)

Temps total: 50:50

Vitesse: 11.80 km/h

Kilométrage: 5:05 min/km

Place par parcours/Total: 372 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 334 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 10(de 25)

Meilleur temps dans la catégorie: 42:27

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	catg.	catg.	Hommes	Hommes	catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	catg.	catg.	Hommes	Hommes	catg.	catg.	Hommes	Hommes		
Runde	2.00	10:12	5:05	12	1:59	296	4:10	2.00	10:12	5:05	19	231	4:10	2.00	10:12	5:05	19	231	4:10	2.00	10:12	5:05	19	231	4:10	2.00	10:12	5:05	19	231	4:10	
Runde	2.00	10:06	5:02	10	1:36	351	4:09	4.00	20:18	5:04	19	229	8:19	2.00	10:06	5:02	10	229	8:19	2.00	10:06	5:02	10	229	8:19	2.00	10:06	5:02	10	229	8:19	
Runde	2.00	10:09	5:04	10	1:34	332	4:14	6.00	30:27	5:04	19	228	12:33	2.00	10:09	5:04	10	228	12:33	2.00	10:09	5:04	10	228	12:33	2.00	10:09	5:04	10	228	12:33	
Runde	2.00	10:20	5:10	10	1:40	347	4:25	8.00	40:47	5:05	19	227	16:58	2.00	10:20	5:10	10	227	16:58	2.00	10:20	5:10	10	227	16:58	2.00	10:20	5:10	10	227	16:58	
Leichtathletikhalle	2.00	10:03	5:01	10	1:35	340	4:13	10.00	50:50	5:05	10	8:23	334	21:11	2.00	10:03	5:01	10	334	21:11	2.00	10:03	5:01	10	334	21:11	2.00	10:03	5:01	10	334	21:11