



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## Exploitation détaillée

**Händel, Marco**

Association: Windischholzhausen

Dossard: 881

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 51:57

Vitesse: 11.55 km/h

Kilométrage: 5:12 min/km

Place par parcours/Total: 413 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 364 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 102(de 136)

Meilleur temps dans la catégorie: 32:18

### 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	10:31	5:15	92	4:06	332	4:29	2.00	10:31	5:15	66	4:06	235	4:29
Runde	2.00	9:52	4:56	94	3:20	311	3:55	4.00	20:23	5:05	65	7:26	187	8:24
Runde	2.00	10:11	5:05	96	3:31	337	4:16	6.00	30:34	5:05	65	10:57	232	12:40
Runde	2.00	10:44	5:21	111	4:16	409	4:49	8.00	41:18	5:09	65	15:13	231	17:29
Leichtathletikhalle	2.00	10:39	5:19	111	4:26	417	4:49	10.00	51:57	5:11	102	19:39	364	22:18