



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## Exploitation détaillée

**Helbing, Rainer**

Association: Naumburg

Dossard: 972

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

Temps total: 49:26

Vitesse: 12.14 km/h

Kilométrage: 4:56 min/km

Place par parcours/Total: 312 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 281 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 45(de 107)

Meilleur temps dans la catégorie: 39:41

### 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	9:39	4:49	30	2:04	202	3:37	2.00	9:39	4:49	34	2:04	153	3:37
Runde	2.00	9:45	4:52	46	1:48	293	3:48	4.00	19:24	4:50	34	3:49	236	7:25
Runde	2.00	10:05	5:02	54	1:58	321	4:10	6.00	29:29	4:54	34	5:47	235	11:35
Runde	2.00	10:08	5:03	55	2:04	316	4:13	8.00	39:37	4:57	34	7:51	234	15:48
Leichtathletikhalle	2.00	9:49	4:54	50	1:54	297	3:59	10.00	49:26	4:56	45	9:45	281	19:47