



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## Exploitation détaillée

**Hesse, Ingo**

Association: TSV Alperstedt

Dossard: 1556

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 51:30

Vitesse: 11.65 km/h

Kilométrage: 5:09 min/km

Place par parcours/Total: 399 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 351 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 114(de 178)

Meilleur temps dans la catégorie: 37:27

### 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 Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Hommes
Runde	2.00	10:09	5:04	91	2:58	286	4:07	2.00	10:09	5:04	89	2:10	222	4:07
Runde	2.00	9:54	4:57	105	2:34	314	3:57	4.00	20:03	5:00	88	2:47	248	8:04
Runde	2.00	10:19	5:09	122	2:44	366	4:24	6.00	30:22	5:03	87	8:16	247	12:28
Runde	2.00	10:32	5:15	124	2:47	376	4:37	8.00	40:54	5:06	86	11:03	246	17:05
Leichtathletikhalle	2.00	10:36	5:17	140	3:08	414	4:46	10.00	51:30	5:09	114	14:03	351	21:51