



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## Exploitation détaillée

**Heinrich, Andreas**

Association: Elxleben

Dossard: 1285

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 54:46

Vitesse: 10.96 km/h

Kilométrage: 5:29 min/km

Place par parcours/Total: 517 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 442 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 117(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 Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Hommes
Runde	2.00	10:53	5:26	103	4:28	373	4:51	2.00	10:53	5:26	61	4:28	218	4:51
Runde	2.00	10:14	5:06	105	3:42	378	4:17	4.00	21:07	5:16	74	8:10	280	9:08
Runde	2.00	11:04	5:31	121	4:24	450	5:09	6.00	32:11	5:21	74	12:34	279	14:17
Runde	2.00	11:29	5:44	123	5:01	470	5:34	8.00	43:40	5:27	74	17:35	278	19:51
Leichtathletikhalle	2.00	11:06	5:32	119	4:53	454	5:16	10.00	54:46	5:28	117	22:28	442	25:07