



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Ziemann, Steffen

Association: Bad Langensalza

Dossard: 1384

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

Temps total: 54:35

Vitesse: 10.99 km/h

Kilométrage: 5:28 min/km

Place par parcours/Total: 512 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 439 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 83(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 | 10:51 | 5:25 | 67 | 3:16 | 367 | 4:49 | 2.00 | 10:51 | 5:25 | 54 | 3:16 | 311 | 4:49 |
| Runde | 2.00 | 10:33 | 5:16 | 76 | 2:36 | 422 | 4:36 | 4.00 | 21:24 | 5:20 | 54 | 5:49 | 298 | 9:25 |
| Runde | 2.00 | 10:53 | 5:26 | 83 | 2:46 | 434 | 4:58 | 6.00 | 32:17 | 5:22 | 54 | 8:35 | 308 | 14:23 |
| Runde | 2.00 | 11:09 | 5:34 | 86 | 3:05 | 440 | 5:14 | 8.00 | 43:26 | 5:25 | 54 | 11:40 | 307 | 19:37 |
| Leichtathletikhalle | 2.00 | 11:09 | 5:34 | 90 | 3:14 | 460 | 5:19 | 10.00 | 54:35 | 5:27 | 83 | 14:54 | 439 | 24:56 |