



# 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