



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Messerschmidt, Frank

Association: Erfurt

Dossard: 1374

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 56:10

Vitesse: 10.68 km/h

Kilométrage: 5:37 min/km

Place par parcours/Total: 548 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 464 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 153(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 Homm | Total km | Total Temps | Total min/km | Place catg. | Retard catg. | Place Homm | Retard Homm |
| Runde | 2.00 | 11:30 | 5:45 | 150 | 4:19 | 444 | 5:28 | 2.00 | 11:30 | 5:45 | 124 | 3:31 | 236 | 5:28 |
| Runde | 2.00 | 10:50 | 5:25 | 154 | 3:30 | 460 | 4:53 | 4.00 | 22:20 | 5:34 | 123 | 5:04 | 346 | 10:21 |
| Runde | 2.00 | 11:09 | 5:34 | 151 | 3:34 | 460 | 5:14 | 6.00 | 33:29 | 5:34 | 122 | 11:23 | 278 | 15:35 |
| Runde | 2.00 | 11:45 | 5:52 | 159 | 4:00 | 489 | 5:50 | 8.00 | 45:14 | 5:39 | 121 | 15:23 | 344 | 21:25 |
| Leichtathletikhalle | 2.00 | 10:56 | 5:28 | 147 | 3:28 | 442 | 5:06 | 10.00 | 56:10 | 5:36 | 153 | 18:43 | 464 | 26:31 |