



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Ziemann, Ulf

Association: Bad Langensalza

Dossard: 1220

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 57:32

Vitesse: 10.43 km/h

Kilométrage: 5:45 min/km

Place par parcours/Total: 581 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 487 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 162(de 178)

Meilleur temps dans la catégorie: 37:27

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	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	11:02	5:30	128	3:51	398	5:00	2.00	11:02	5:30	127	3:03	362	5:00
Runde	2.00	11:02	5:30	161	3:42	476	5:05	4.00	22:04	5:30	126	4:48	234	10:05
Runde	2.00	11:29	5:44	162	3:54	487	5:34	6.00	33:33	5:35	112	11:27	325	15:39
Runde	2.00	11:54	5:57	167	4:09	503	5:59	8.00	45:27	5:40	124	15:36	358	21:38
Leichtathletikhalle	2.00	12:05	6:02	169	4:37	514	6:15	10.00	57:32	5:45	162	20:05	487	27:53