# 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

| Poste | Résultats d'étape | | | | | | | Résultat total | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Etape km | Etape Temps | Etape min/km | Place catg. | Retard catg. | Place Hommes | Retard Hommes | Total km | Total Temps | Total min/km | Place catg. | Retard catg. | Place Hommes | Retard Hommes |
| 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 |
| Leichtathletikhal | 2.00 | 12:05 | 6:02 | 169 | 4:37 | 514 | 6:15 | 10.00 | 57:32 | 5:45 | 162 | 20:05 | 487 | 27:53 |