



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## Exploitation détaillée

**Dietz, Lars**

Association: Weimar

Dossard: 810

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 56:33

Vitesse: 10.61 km/h

Kilométrage: 5:40 min/km

Place par parcours/Total: 556 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 469 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 156(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	11:42	5:50	158	4:31	465	5:40	2.00	11:42	5:50	114	3:43	328	5:40
Runde	2.00	10:22	5:11	135	3:02	401	4:25	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	11:49	5:54	163	4:04	498	5:54	8.00	45:22	5:40	111	15:31	324	21:33
Leichtathletikhalle	2.00	11:11	5:35	153	3:43	462	5:21	10.00	56:33	5:39	156	19:06	469	26:54