



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## Exploitation détaillée

**Dalbert, frank**

Association: Erfurt

Dossard: 1302

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 1:00:09

Vitesse: 9.98 km/h

Kilométrage: 6:01 min/km

Place par parcours/Total: 626 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 512 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 170(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	11:40	5:49	157	4:29	463	5:38	2.00	11:40	5:49	131	3:41	378	5:38
Runde	2.00	11:41	5:50	173	4:21	508	5:44	4.00	23:21	5:50	130	6:05	376	11:22
Runde	2.00	12:52	6:26	176	5:17	529	6:57	6.00	36:13	6:02	129	14:07	375	18:19
Runde	2.00	12:28	6:14	173	4:43	520	6:33	8.00	48:41	6:05	128	18:50	374	24:52
Leichtathletikhalle	2.00	11:28	5:44	158	4:00	481	5:38	10.00	1:00:09	6:00	170	22:42	512	30:30