



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## Exploitation détaillée

**Margraf, Ronny**

Association: Tanzamis Margraf/Lux

Dossard: 1106

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 59:46

Vitesse: 10.04 km/h

Kilométrage: 5:59 min/km

Place par parcours/Total: 622 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 509 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 130(de 136)

Meilleur temps dans la catégorie: 32:18

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

| Poste               | Etape |       | Etape  |       | Etape |      | Place |       | Retard |      | Place |       | Retard |       | Total |       | Total |        | Total |       | Place |       | Retard |       | Place |      | Retard |       |
|---------------------|-------|-------|--------|-------|-------|------|-------|-------|--------|------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|------|--------|-------|
|                     | km    | Temps | min/km | catg. | catg. | Homm | Homm  | catg. | catg.  | Homm | Homm  | catg. | catg.  | Homm  | Homm  | km    | Temps | min/km | catg. | catg. | Homm  | Homm  | catg.  | catg. | Homm  | Homm | catg.  | catg. |
| Runde               | 2.00  | 13:10 | 6:34   | 133   | 6:45  | 533  | 7:08  | 2.00  | 13:10  | 6:34 | 96    | 6:45  | 379    | 7:08  | 2.00  | 13:10 | 6:34  | 96     | 6:45  | 379   | 7:08  | 2.00  | 13:10  | 6:34  | 133   | 6:45 | 533    | 7:08  |
| Runde               | 2.00  | 12:52 | 6:26   | 133   | 6:20  | 532  | 6:55  | 4.00  | 26:02  | 6:30 | 95    | 13:05 | 377    | 14:03 | 4.00  | 26:02 | 6:30  | 95     | 13:05 | 377   | 14:03 | 4.00  | 26:02  | 6:30  | 133   | 6:20 | 532    | 6:55  |
| Runde               | 2.00  | 12:15 | 6:07   | 131   | 5:35  | 520  | 6:20  | 6.00  | 38:17  | 6:22 | 95    | 18:40 | 376    | 20:23 | 6.00  | 38:17 | 6:22  | 95     | 18:40 | 376   | 20:23 | 6.00  | 38:17  | 6:22  | 131   | 5:35 | 520    | 6:20  |
| Runde               | 2.00  | 11:09 | 5:34   | 116   | 4:41  | 440  | 5:14  | 8.00  | 49:26  | 6:10 | 95    | 23:21 | 375    | 25:37 | 8.00  | 49:26 | 6:10  | 95     | 23:21 | 375   | 25:37 | 8.00  | 49:26  | 6:10  | 116   | 4:41 | 440    | 5:14  |
| Leichtathletikhalle | 2.00  | 10:20 | 5:10   | 104   | 4:07  | 381  | 4:30  | 10.00 | 59:46  | 5:58 | 130   | 27:28 | 509    | 30:07 | 10.00 | 59:46 | 5:58  | 130    | 27:28 | 509   | 30:07 | 10.00 | 59:46  | 5:58  | 104   | 4:07 | 381    | 4:30  |