



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## Exploitation détaillée

**Sammler, Heiko**

Association: Arnstadt

Dossard: 1437

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

Temps total: 57:25

Vitesse: 10.45 km/h

Kilométrage: 5:44 min/km

Place par parcours/Total: 579 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 485 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 93(de 107)

Meilleur temps dans la catégorie: 39:41

### 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	11:01	5:30	71	3:26	394	4:59	2.00	11:01	5:30	73	3:26	162	4:59
Runde	2.00	11:32	5:46	93	3:35	505	5:35	4.00	22:33	5:38	73	6:58	371	10:34
Runde	2.00	11:35	5:47	92	3:28	495	5:40	6.00	34:08	5:41	73	10:26	392	16:14
Runde	2.00	11:41	5:50	93	3:37	481	5:46	8.00	45:49	5:43	73	14:03	384	22:00
Leichtathletikhalle	2.00	11:36	5:47	94	3:41	490	5:46	10.00	57:25	5:44	93	17:44	485	27:46