



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## Exploitation détaillée

**Minack, Frank**

Association: SV Olympia Neustadt

Dossard: 1207

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 52:25

Vitesse: 11.45 km/h

Kilométrage: 5:14 min/km

Place par parcours/Total: 431 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 377 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 104(de 136)

Meilleur temps dans la catégorie: 32:18

### 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	11:32	5:46	122	5:07	450	5:30	2.00	11:32	5:46	102	5:07	408	5:30
Runde	2.00	10:11	5:05	103	3:39	371	4:14	4.00	21:43	5:25	101	8:46	352	9:44
Runde	2.00	10:14	5:06	101	3:34	349	4:19	6.00	31:57	5:19	101	12:20	405	14:03
Runde	2.00	10:08	5:03	90	3:40	316	4:13	8.00	42:05	5:15	72	16:00	264	18:16
Leichtathletikhalle	2.00	10:20	5:10	104	4:07	381	4:30	10.00	52:25	5:14	104	20:07	377	22:46