



# 41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

## Exploitation détaillée

**Frießleben, Holger**

Association: Königsee-Rottenbach

Dossard: 1099

Circuit: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

Catégorie:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

Temps total: 54:54

Vitesse: 10.93 km/h

Kilométrage: 5:29 min/km

Place par parcours/Total: 416 (de 637)

Place par parcours/Hommes: 365 (de 493)

Meilleur temps dans le parcours: 31:35

Place par catégorie: 76(de 103)

Meilleur temps dans la catégorie: 41:32

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Etape		Etape		Etape		Place		Retard		Total		Total		Total		Place		Retard	
	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.
Runde Langstrec	2.00	12:05	6:02	90	4:09	428	5:48	2.00	12:05	6:02	59	2:00	292	5:48						
Runde Langstrec	2.00	10:49	5:24	75	2:32	368	4:26	4.00	22:54	5:43	59	2:37	292	10:14						
Runde Langstrec	2.00	10:46	5:23	72	2:19	346	4:18	6.00	33:40	5:36	58	3:11	291	14:32						
Runde Langstrec	2.00	10:49	5:24	74	2:18	337	4:25	8.00	44:29	5:33	58	3:44	290	18:57						
Leichtathletikh	2.00	10:25	5:12	64	2:12	316	4:22	10.00	54:54	5:29	76	13:22	365	23:19						