



# 41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

## Exploitation détaillée

### Fritzlar, Helge

Association: Mühlhäuser Röblinglauf e.V.  
Dossard: 1386

Circuit: 10.00 km  
Vintage VDB Lauf

Catégorie:  
Senioren M50 (50-59 Jahre)

Temps total: 56:23

Vitesse: 10.64 km/h  
Kilométrage: 5:38 min/km

Place par parcours/Total: 454 (de 637)  
Place par parcours/Hommes: 391 (de 493)

Meilleur temps dans le parcours: 31:35

Place par catégorie: 79(de 103)

Meilleur temps dans la catégorie: 41:32

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Etape		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 Langstrec	2.00	11:26	5:43	79	3:30	364	5:09	2.00	11:26	5:43	87	1:21	313	5:09
Runde Langstrec	2.00	11:11	5:35	87	2:54	406	4:48	4.00	22:37	5:39	87	2:20	394	9:57
Runde Langstrec	2.00	11:18	5:39	80	2:51	404	4:50	6.00	33:55	5:39	86	3:26	422	14:47
Runde Langstrec	2.00	11:28	5:44	83	2:57	411	5:04	8.00	45:23	5:40	86	4:38	250	19:51
Leichtathletikh	2.00	11:00	5:30	80	2:47	381	4:57	10.00	56:23	5:38	79	14:51	391	24:48