



# 41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

## Exploitation détaillée

Held, Thoralf

Association: SSV ERFURT 02

Dossard: 1523

Circuit: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 50:21

Vitesse: 11.92 km/h

Kilométrage: 5:02 min/km

Place par parcours/Total: 268 (de 637)

Place par parcours/Hommes: 246 (de 493)

Meilleur temps dans le parcours: 31:35

Place par catégorie: 71(de 135)

Meilleur temps dans la catégorie: 33:35

### 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. | Homm |
| Runde Langstrec | 2.00  | 10:44 | 5:21   | 82    | 4:16  | 298  | 4:27  |       |        |      |       |       |        |      | 2.00  | 10:44 | 5:21  | 128    | 4:16  | 452   | 4:27  |      |        |       |       |      |        |       |      |
| Runde Langstrec | 2.00  | 9:53  | 4:56   | 71    | 3:11  | 250  | 3:30  |       |        |      |       |       |        |      | 4.00  | 20:37 | 5:09  | 128    | 7:27  | 452   | 7:57  |      |        |       |       |      |        |       |      |
| Runde Langstrec | 2.00  | 9:59  | 4:59   | 71    | 3:07  | 237  | 3:31  |       |        |      |       |       |        |      | 6.00  | 30:36 | 5:06  | 53     | 10:34 | 166   | 11:28 |      |        |       |       |      |        |       |      |
| Runde Langstrec | 2.00  | 10:00 | 5:00   | 67    | 3:14  | 231  | 3:36  |       |        |      |       |       |        |      | 8.00  | 40:36 | 5:04  | 125    | 13:48 | 446   | 15:04 |      |        |       |       |      |        |       |      |
| Leichtathletikh | 2.00  | 9:45  | 4:52   | 65    | 2:58  | 230  | 3:42  |       |        |      |       |       |        |      | 10.00 | 50:21 | 5:02  | 71     | 16:46 | 246   | 18:46 |      |        |       |       |      |        |       |      |