



# 41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

## Exploitation détaillée

**Seehof, Frank**

Association: SV 1922 Thamsbrück

Dossard: 1620

Circuit: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 45:24

Vitesse: 13.22 km/h

Kilométrage: 4:32 min/km

Place par parcours/Total: 145 (de 637)

Place par parcours/Hommes: 139 (de 493)

Meilleur temps dans le parcours: 31:35

Place par catégorie: 40(de 135)

Meilleur temps dans la catégorie: 33:35

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

| Poste           | 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              | 8:56        | 4:28         | 34          | 2:28         | 119        | 2:39        | 2.00           | 8:56        | 4:28         | 21          | 2:28         | 92         | 2:39        |
| Runde Langstrec | 2.00              | 9:04        | 4:31         | 42          | 2:22         | 149        | 2:41        | 4.00           | 18:00       | 4:30         | 21          | 4:50         | 87         | 5:20        |
| Runde Langstrec | 2.00              | 9:09        | 4:34         | 34          | 2:17         | 137        | 2:41        | 6.00           | 27:09       | 4:31         | 21          | 7:07         | 92         | 8:01        |
| Runde Langstrec | 2.00              | 9:16        | 4:38         | 37          | 2:30         | 139        | 2:52        | 8.00           | 36:25       | 4:33         | 20          | 9:37         | 91         | 10:53       |
| Leichtathletikh | 2.00              | 8:59        | 4:29         | 36          | 2:12         | 138        | 2:56        | 10.00          | 45:24       | 4:32         | 40          | 11:49        | 139        | 13:49       |