



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

Exploitation détaillée

Rudolph, Maik

Association: LSG 80 Schmückeläufer

Dossard: 1570

Circuit: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

Catégorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 50:45

Vitesse: 11.82 km/h

Kilométrage: 5:05 min/km

Place par parcours/Total: 278 (de 637)

Place par parcours/Hommes: 253 (de 493)

Meilleur temps dans le parcours: 31:35

Place par catégorie: 78(de 133)

Meilleur temps dans la catégorie: 32:01

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	10:49	5:24	87	4:32	304	4:32	2.00	10:49	5:24	62	4:32	167	4:32
Runde Langstrec	2.00	9:53	4:56	78	3:30	250	3:30	4.00	20:42	5:10	62	8:02	167	8:02
Runde Langstrec	2.00	9:54	4:57	74	3:26	229	3:26	6.00	30:36	5:06	62	11:28	166	11:28
Runde Langstrec	2.00	10:17	5:08	80	3:53	266	3:53	8.00	40:53	5:06	62	15:21	165	15:21
Leichtathletikh	2.00	9:52	4:56	79	3:23	254	3:49	10.00	50:45	5:04	78	18:44	253	19:10