



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

Exploitation détaillée

Friedrich, Karsten

Association: OS Kars Läufer Gebesee

Dossard: 1686

Circuit: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 48:57

Vitesse: 12.26 km/h

Kilométrage: 4:53 min/km

Place par parcours/Total: 228 (de 637)

Place par parcours/Hommes: 213 (de 493)

Meilleur temps dans le parcours: 31:35

Place par catégorie: 61(de 135)

Meilleur temps dans la catégorie: 33:35

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Temps intermédiaires				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	10:18	5:09	66	3:50	246	4:01	2.00	10:18	5:09	49	3:50	181	4:01
Runde Langstrec	2.00	9:45	4:52	64	3:03	222	3:22	4.00	20:03	5:00	49	6:53	181	7:23
Runde Langstrec	2.00	9:40	4:49	58	2:48	202	3:12	6.00	29:43	4:57	49	9:41	180	10:35
Runde Langstrec	2.00	9:42	4:50	55	2:56	189	3:18	8.00	39:25	4:55	48	12:37	179	13:53
Leichtathletikh	2.00	9:32	4:46	56	2:45	200	3:29	10.00	48:57	4:53	61	15:22	213	17:22