



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

Exploitation détaillée

Daniel, Falko

Association: The Running Dads

Dossard: 1150

Circuit: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

Catégorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 53:06

Vitesse: 11.30 km/h

Kilométrage: 5:19 min/km

Place par parcours/Total: 357 (de 637)

Place par parcours/Hommes: 319 (de 493)

Meilleur temps dans le parcours: 31:35

Place par catégorie: 89(de 133)

Meilleur temps dans la catégorie: 32:01

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	11:43	5:51	109	5:26	397	5:26	2.00	11:43	5:51	73	5:26	212	5:26
Runde Langstrec	2.00	10:22	5:11	89	3:59	310	3:59	4.00	22:05	5:31	73	9:25	212	9:25
Runde Langstrec	2.00	10:28	5:14	90	4:00	310	4:00	6.00	32:33	5:25	73	13:25	211	13:25
Runde Langstrec	2.00	10:24	5:12	84	4:00	279	4:00	8.00	42:57	5:22	73	17:25	210	17:25
Leichtathletikh	2.00	10:09	5:04	86	3:40	281	4:06	10.00	53:06	5:18	89	21:05	319	21:31