



# 41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

## Exploitation détaillée

**Herzer, Heiko**

Association: Arnstadt

Dossard: 1152

Circuit: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 56:04

Vitesse: 10.70 km/h

Kilométrage: 5:37 min/km

Place par parcours/Total: 443 (de 637)

Place par parcours/Hommes: 385 (de 493)

Meilleur temps dans le parcours: 31:35

Place par catégorie: 107(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                 | 11:18       | 5:39              | 91          | 4:50         | 355        | 5:01           | 2.00     | 11:18       | 5:39         | 85          | 4:50         | 304        | 5:01        |
| Runde Langstrec | 2.00                 | 10:54       | 5:27              | 106         | 4:12         | 380        | 4:31           | 4.00     | 22:12       | 5:32         | 85          | 9:02         | 304        | 9:32        |
| Runde Langstrec | 2.00                 | 11:06       | 5:32              | 108         | 4:14         | 386        | 4:38           | 6.00     | 33:18       | 5:32         | 85          | 13:16        | 303        | 14:10       |
| Runde Langstrec | 2.00                 | 11:25       | 5:42              | 115         | 4:39         | 405        | 5:01           | 8.00     | 44:43       | 5:35         | 84          | 17:55        | 301        | 19:11       |
| Leichtathletikh | 2.00                 | 11:21       | 5:40              | 120         | 4:34         | 417        | 5:18           | 10.00    | 56:04       | 5:36         | 107         | 22:29        | 385        | 24:29       |