



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	Etape		Etape		Etape		Place		Retard		Place		Retard		Total	Total	Total	Place		Retard		
	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes								
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								