



# 41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

## Exploitation détaillée

**Koch, Stefan**

Association: SC Fortuna Erfurt 96

Dossard: 1698

Circuit: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 50:48

Vitesse: 11.81 km/h

Kilométrage: 5:05 min/km

Place par parcours/Total: 283 (de 637)

Place par parcours/Hommes: 257 (de 493)

Meilleur temps dans le parcours: 31:35

Place par catégorie: 74(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                 | 10:36       | 5:17         | 75          | 4:08              | 276        | 4:19        | 2.00     | 10:36          | 5:17         | 101         | 4:08         | 185        | 4:19        |
| Runde Langstrec | 2.00                 | 9:52        | 4:56         | 70          | 3:10              | 246        | 3:29        | 4.00     | 20:28          | 5:06         | 101         | 7:18         | 166        | 7:48        |
| Runde Langstrec | 2.00                 | 9:56        | 4:58         | 69          | 3:04              | 233        | 3:28        | 6.00     | 30:24          | 5:03         | 101         | 10:22        | 176        | 11:16       |
| Runde Langstrec | 2.00                 | 9:54        | 4:57         | 64          | 3:08              | 214        | 3:30        | 8.00     | 40:18          | 5:02         | 100         | 13:30        | 364        | 14:46       |
| Leichtathletikh | 2.00                 | 10:30       | 5:15         | 92          | 3:43              | 326        | 4:27        | 10.00    | 50:48          | 5:04         | 74          | 17:13        | 257        | 19:13       |