



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

Exploitation détaillée

Adams, Ralph

Association: Erfurt

Dossard: 1201

Circuit: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 55:09

Vitesse: 10.88 km/h

Kilométrage: 5:31 min/km

Place par parcours/Total: 425 (de 637)

Place par parcours/Hommes: 372 (de 493)

Meilleur temps dans le parcours: 31:35

Place par catégorie: 102(de 135)

Meilleur temps dans la catégorie: 33:35

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	11:52	5:56	114	5:24	413	5:35	2.00	11:52	5:56	109	5:24	330	5:35
Runde Langstrec	2.00	10:45	5:22	98	4:03	360	4:22	4.00	22:37	5:39	109	9:27	394	9:57
Runde Langstrec	2.00	11:03	5:31	107	4:11	377	4:35	6.00	33:40	5:36	109	13:38	291	14:32
Runde Langstrec	2.00	11:01	5:30	103	4:15	363	4:37	8.00	44:41	5:35	107	17:53	267	19:09
Leichtathletikh	2.00	10:28	5:14	91	3:41	323	4:25	10.00	55:09	5:30	102	21:34	372	23:34