



# 7. Erfurter Campuslauf

Erfurt / 28.06.2023

## Exploitation détaillée

**Braunholz, Ralph**

Association: Weimar

Dossard: 106

Circuit: 10.00 km

Hauptlauf

Catégorie:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

Temps total: 54:06

Vitesse: 11.09 km/h

Kilométrage: 5:25 min/km

Place par parcours/Total: 39 (de 61)

Place par parcours/Hommes: 35 (de 50)

Meilleur temps dans le parcours: 33:36

Place par catégorie: 1(de 2)

Meilleur temps dans la catégorie: 54:06

### 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	catg.	catg.	Hommes	Hommes	catg.	catg.	Hommes				Hommes			
Runde	2.00	11:31	5:45	1	-	45	4:55	2.00	11:31	5:45	1	-	45	4:55	2.00	11:31	5:45	1	-	45	4:55
Runde	2.00	11:23	5:41	1	-	41	4:43	4.00	22:54	5:43	1	-	42	9:38	4.00	22:54	5:43	1	-	42	9:38
Runde	2.00	11:30	5:45	2	0:01	40	4:43	6.00	34:24	5:44	1	-	42	14:21	6.00	34:24	5:44	1	-	42	14:21
Runde	2.00	10:29	5:14	1	-	31	3:40	8.00	44:53	5:36	1	-	39	18:01	8.00	44:53	5:36	1	-	39	18:01
Ziel	2.00	9:13	4:36	1	-	14	2:29	10.00	54:06	5:24	1	-	35	20:30	10.00	54:06	5:24	1	-	35	20:30