



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Dittmar, Jens

Association: Ilmtal

Dossard: 1187

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 52:04

Vitesse: 11.52 km/h

Kilométrage: 5:13 min/km

Place par parcours/Total: 419 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 368 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 103(de 136)

Meilleur temps dans la catégorie: 32:18

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 | 2.00 | 9:19 | 4:39 | 49 | 2:54 | 170 | 3:17 | 2.00 | 9:19 | 4:39 | 32 | 2:54 | 119 | 3:17 |
| Runde | 2.00 | 10:15 | 5:07 | 108 | 3:43 | 385 | 4:18 | 4.00 | 19:34 | 4:53 | 112 | 6:37 | 453 | 7:35 |
| Runde | 2.00 | 10:43 | 5:21 | 113 | 4:03 | 418 | 4:48 | 6.00 | 30:17 | 5:02 | 112 | 10:40 | 299 | 12:23 |
| Runde | 2.00 | 11:04 | 5:31 | 115 | 4:36 | 437 | 5:09 | 8.00 | 41:21 | 5:10 | 112 | 15:16 | 453 | 17:32 |
| Leichtathletikhalle | 2.00 | 10:43 | 5:21 | 113 | 4:30 | 422 | 4:53 | 10.00 | 52:04 | 5:12 | 103 | 19:46 | 368 | 22:25 |