



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Setzepfand, Jörg

Association: 7 Hills Runners

Dossard: 957

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

Temps total: 48:10

Vitesse: 12.46 km/h

Kilométrage: 4:49 min/km

Place par parcours/Total: 259 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 234 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 34(de 107)

Meilleur temps dans la catégorie: 39:41

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	10:30	5:15	58	2:55	330	4:28	2.00	10:30	5:15	98	2:55	166	4:28
Runde	2.00	9:31	4:45	37	1:34	256	3:34	4.00	20:01	5:00	98	4:26	200	8:02
Runde	2.00	9:31	4:45	31	1:24	232	3:36	6.00	29:32	4:55	98	5:50	502	11:38
Runde	2.00	9:24	4:42	23	1:20	188	3:29	8.00	38:56	4:51	98	7:10	158	15:07
Leichtathletikhalle	2.00	9:14	4:36	28	1:19	207	3:24	10.00	48:10	4:48	34	8:29	234	18:31