



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Krauß, Jan

Association: Dachwig

Dossard: 90

Circuit: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhünigen

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 18:41

Vitesse: 12.85 km/h

Kilométrage: 4:40 min/km

Place par parcours/Total: 123 (de 477)

Place par parcours/Hommes: 103 (de 315)

Meilleur temps dans le parcours: 12:17

Place par catégorie: 19(de 67)

Meilleur temps dans la catégorie: 13:52

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 Hommes	Retard Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Hommes	Retard Hommes
Runde	2.00	9:54	4:57	23	3:07	133	3:54	2.00	9:54	4:57	30		264	3:54
Leichtathletikhalle	2.00	8:47	4:23	15	1:42	83	2:33	4.00	18:41	4:40	19	4:49	103	6:24