



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Niestroy, Andreas

Association: Altenfeld

Dossard: 1091

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 43:01

Vitesse: 13.95 km/h

Kilométrage: 4:18 min/km

Place par parcours/Total: 97 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 89 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 28(de 136)

Meilleur temps dans la catégorie: 32:18

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	2.00	8:18	4:09	20	1:53	77	2:16	2.00	8:18	4:09	28	1:53	102	2:16
Runde	2.00	8:49	4:24	43	2:17	136	2:52	4.00	17:07	4:16	27	4:10	101	5:08
Runde	2.00	8:49	4:24	33	2:09	114	2:54	6.00	25:56	4:19	27	6:19	100	8:02
Runde	2.00	8:37	4:18	26	2:09	74	2:42	8.00	34:33	4:19	27	8:28	90	10:44
Leichtathletikhalle	2.00	8:28	4:14	28	2:15	81	2:38	10.00	43:01	4:18	28	10:43	89	13:22