



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Lenk, Matthias

Association: Lauffreunde Lossatal

Dossard: 1227

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 43:34

Vitesse: 13.77 km/h

Kilométrage: 4:22 min/km

Place par parcours/Total: 113 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 103 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 30(de 178)

Meilleur temps dans la catégorie: 37:27

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 Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Hommes
Runde	2.00	8:53	4:26	34	1:42	120	2:51	2.00	8:53	4:26	25	0:54	85	2:51
Runde	2.00	8:42	4:20	35	1:22	114	2:45	4.00	17:35	4:23	25	0:19	84	5:36
Runde	2.00	8:44	4:21	34	1:09	106	2:49	6.00	26:19	4:23	24	4:13	83	8:25
Runde	2.00	8:41	4:20	21	0:56	79	2:46	8.00	35:00	4:22	23	5:09	82	11:11
Leichtathletikhalle	2.00	8:34	4:16	28	1:06	98	2:44	10.00	43:34	4:21	30	6:07	103	13:55