



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Kerst, Alexander

Association: SV Empor Walschleben

Dossard: 1326

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 45:03

Vitesse: 13.32 km/h

Kilométrage: 4:30 min/km

Place par parcours/Total: 154 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 143 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 41(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 Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Hommes
Runde	2.00	9:45	4:52	64	3:20	223	3:43	2.00	9:45	4:52	33	3:20	107	3:43
Runde	2.00	8:48	4:24	42	2:16	131	2:51	4.00	18:33	4:38	32	5:36	119	6:34
Runde	2.00	9:08	4:33	48	2:28	159	3:13	6.00	27:41	4:36	32	8:04	118	9:47
Runde	2.00	8:59	4:29	35	2:31	118	3:04	8.00	36:40	4:34	32	10:35	117	12:51
Leichtathletikhall	2.00	8:23	4:11	25	2:10	73	2:33	10.00	45:03	4:30	41	12:45	143	15:24