40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Rückert, Jens

Association: Arnstadt
Dossard: 1004

Circuit: 10.00 km
Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:
Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 48:18

Vitesse: 12.42 km/h
Kilométrage: 4:50 min/km

Place par parcours/Total: 262 (de 686)
Place par parcours/Hommes: 238 (de 543)
Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 83(de 178)
Meilleur temps dans la catégorie: 37:27

Temps intermédiaires

Poste	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	11:00	5:30	122	3:49	388	4:58	2.00	11:00	5:30	56	3:01	163	4:58
Runde	2.00	9:35	4:47	91	2:15	264	3:38	4.00	20:35	5:08	56	3:19	162	8:36
Runde	2.00	9:16	4:38	65	1:41	185	3:21	6.00	29:51	4:58	55	7:45	161	11:57
Runde	2.00	9:18	4:39	62	1:33	174	3:23	8.00	39:09	4:53	54	9:18	160	15:20
Leichtathletikhal	2.00	9:09	4:34	68	1:41	190	3:19	10.00	48:18	4:49	83	10:51	238	18:39