



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## Exploitation détaillée

**Rokosch, Steffen**

Association: München

Dossard: 994

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 47:41

Vitesse: 12.58 km/h

Kilométrage: 4:46 min/km

Place par parcours/Total: 243 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 222 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 76(de 178)

Meilleur temps dans la catégorie: 37:27

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Etape		Etape		Etape		Place		Retard		Place		Retard		Total	Total	Total	Place		Retard	
	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes							
Runde	2.00	10:30	5:15	105	3:19	330	4:28	2.00	10:30	5:15	59	2:31	166	4:28							
Runde	2.00	9:20	4:40	77	2:00	216	3:23	4.00	19:50	4:57	59	2:34	151	7:51							
Runde	2.00	9:19	4:39	69	1:44	193	3:24	6.00	29:09	4:51	58	7:03	164	11:15							
Runde	2.00	9:25	4:42	71	1:40	192	3:30	8.00	38:34	4:49	57	8:43	163	14:45							
Leichtathletikhalle	2.00	9:07	4:33	65	1:39	184	3:17	10.00	47:41	4:46	76	10:14	222	18:02							