



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Jacob, Jens Oliver

Association: Oscars Läufer Gebesee

Dossard: 1350

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 48:17

Vitesse: 12.43 km/h

Kilométrage: 4:50 min/km

Place par parcours/Total: 261 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 236 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 81(de 178)

Meilleur temps dans la catégorie: 37:27

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

| Poste | Temps intermédiaires | | | 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 | 9:53 | 4:56 | 80 | 2:42 | 243 | 3:51 | 2.00 | 9:53 | 4:56 | 55 | 1:54 | 160 | 3:51 |
| Runde | 2.00 | 9:13 | 4:36 | 70 | 1:53 | 196 | 3:16 | 4.00 | 19:06 | 4:46 | 62 | 1:50 | 172 | 7:07 |
| Runde | 2.00 | 9:34 | 4:46 | 84 | 1:59 | 239 | 3:39 | 6.00 | 28:40 | 4:46 | 61 | 6:34 | 171 | 10:46 |
| Runde | 2.00 | 9:41 | 4:50 | 83 | 1:56 | 243 | 3:46 | 8.00 | 38:21 | 4:47 | 60 | 8:30 | 170 | 14:32 |
| Leichtathletikhalle | 2.00 | 9:56 | 4:58 | 108 | 2:28 | 318 | 4:06 | 10.00 | 48:17 | 4:49 | 81 | 10:50 | 236 | 18:38 |