



# 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               | Etape |       | Etape  |       | Etape |      | Place |       | Retard |      | Place |       | Retard |       | Total |       | Total |        | Total |       | Place |      | Retard |       | Place |      | Retard |       |       |
|---------------------|-------|-------|--------|-------|-------|------|-------|-------|--------|------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|------|--------|-------|-------|------|--------|-------|-------|
|                     | km    | Temps | min/km | catg. | catg. | Homm | Homm  | catg. | catg.  | Homm | Homm  | catg. | catg.  | Homm  | Homm  | km    | Temps | min/km | catg. | catg. | Homm  | Homm | catg.  | catg. | Homm  | Homm | catg.  | catg. | 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  | 2.00  | 9:53  | 4:56  | 55     | 1:54  | 160   | 3:51  | 55   | 1:54   | 160   | 3:51  | 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  | 4.00  | 19:06 | 4:46  | 62     | 1:50  | 172   | 7:07  | 62   | 1:50   | 172   | 7:07  | 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 | 6.00  | 28:40 | 4:46  | 61     | 6:34  | 171   | 10:46 | 61   | 6:34   | 171   | 10:46 | 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 | 8.00  | 38:21 | 4:47  | 60     | 8:30  | 170   | 14:32 | 60   | 8:30   | 170   | 14:32 | 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 | 10.00 | 48:17 | 4:49  | 81     | 10:50 | 236   | 18:38 | 81   | 10:50  | 236   | 18:38 | 81   | 10:50  | 236   | 18:38 |