



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Dahl, Matthias

Association: Ermstedt

Dossard: 1148

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 50:16

Vitesse: 11.94 km/h

Kilométrage: 5:02 min/km

Place par parcours/Total: 343 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 310 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 106(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.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes
Runde	2.00	11:39	5:49	156	4:28	460	5:37	2.00	11:39	5:49	74	3:40	195	5:37	2.00	11:39	5:49	74	3:40	195	5:37	2.00	11:39	5:49	74	3:40	195	5:37
Runde	2.00	10:06	5:02	118	2:46	351	4:09	4.00	21:45	5:26	74	4:29	194	9:46	4.00	21:45	5:26	74	4:29	194	9:46	4.00	21:45	5:26	74	4:29	194	9:46
Runde	2.00	9:40	4:49	90	2:05	256	3:45	6.00	31:25	5:14	73	9:19	193	13:31	6.00	31:25	5:14	73	9:19	193	13:31	6.00	31:25	5:14	73	9:19	193	13:31
Runde	2.00	9:39	4:49	81	1:54	235	3:44	8.00	41:04	5:08	72	11:13	192	17:15	8.00	41:04	5:08	72	11:13	192	17:15	8.00	41:04	5:08	72	11:13	192	17:15
Leichtathletikhalle	2.00	9:12	4:35	71	1:44	198	3:22	10.00	50:16	5:01	106	12:49	310	20:37	10.00	50:16	5:01	106	12:49	310	20:37	10.00	50:16	5:01	106	12:49	310	20:37