



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Saitz, Stefan-Markus

Association: LTV Erfurt

Dossard: 1254

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 49:08

Vitesse: 12.21 km/h

Kilométrage: 4:55 min/km

Place par parcours/Total: 297 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 270 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 93(de 178)

Meilleur temps dans la catégorie: 37:27

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

| Poste | Etape | | Etape min/km | Place catg. | Retard catg. | Etape | | Total km | Total Temps | Total min/km | Place catg. | Retard catg. | Place Hommes | Retard Hommes |
|---------------------|-------|-------|-----------------|----------------|-----------------|-------|--------|-------------|----------------|-----------------|----------------|-----------------|-----------------|------------------|
| | km | Temps | | | | Place | Retard | | | | | | | |
| 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 | 9:26 | 4:43 | 84 | 2:06 | 234 | 3:29 | 4.00 | 20:26 | 5:06 | 75 | 3:10 | 195 | 8:27 |
| Runde | 2.00 | 9:59 | 4:59 | 105 | 2:24 | 306 | 4:04 | 6.00 | 30:25 | 5:04 | 74 | 8:19 | 194 | 12:31 |
| Runde | 2.00 | 9:38 | 4:48 | 80 | 1:53 | 233 | 3:43 | 8.00 | 40:03 | 5:00 | 73 | 10:12 | 193 | 16:14 |
| Leichtathletikhalle | 2.00 | 9:05 | 4:32 | 64 | 1:37 | 180 | 3:15 | 10.00 | 49:08 | 4:54 | 93 | 11:41 | 270 | 19:29 |