



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## Exploitation détaillée

**Prax, Jens**

Association: Kranichborn

Dossard: 977

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 47:20

Vitesse: 12.68 km/h

Kilométrage: 4:44 min/km

Place par parcours/Total: 231 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 212 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 70(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	10:19	5:09	95	3:08	302	4:17	2.00	10:19	5:09	80	2:20	177	4:17
Runde	2.00	9:17	4:38	74	1:57	208	3:20	4.00	19:36	4:54	79	2:20	207	7:37
Runde	2.00	9:20	4:40	70	1:45	199	3:25	6.00	28:56	4:49	78	6:50	175	11:02
Runde	2.00	9:24	4:42	69	1:39	188	3:29	8.00	38:20	4:47	77	8:29	205	14:31
Leichtathletikhalle	2.00	9:00	4:30	60	1:32	168	3:10	10.00	47:20	4:44	70	9:53	212	17:41