



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Kahl, Nico

Association: Neustadt

Dossard: 911

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 56:34

Vitesse: 10.61 km/h

Kilométrage: 5:40 min/km

Place par parcours/Total: 558 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 472 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 125(de 136)

Meilleur temps dans la catégorie: 32:18

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	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	11:53	5:56	129	5:28	492	5:51	2.00	11:53	5:56	93	5:28	366	5:51
Runde	2.00	10:45	5:22	124	4:13	454	4:48	4.00	22:38	5:39	92	9:41	364	10:39
Runde	2.00	12:00	6:00	129	5:20	511	6:05	6.00	34:38	5:46	92	15:01	363	16:44
Runde	2.00	11:17	5:38	118	4:49	454	5:22	8.00	45:55	5:44	92	19:50	362	22:06
Leichtathletikhalle	2.00	10:39	5:19	111	4:26	417	4:49	10.00	56:34	5:39	125	24:16	472	26:55