



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Steinz, Jürgen

Association: Erfurt

Dossard: 1130

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 57:57

Vitesse: 10.35 km/h

Kilométrage: 5:48 min/km

Place par parcours/Total: 587 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 491 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 164(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	12:12	6:05	172	5:01	509	6:10	2.00	12:12	6:05	136	4:13	401	6:10
Runde	2.00	11:12	5:35	165	3:52	487	5:15	4.00	23:24	5:50	135	6:08	399	11:25
Runde	2.00	11:17	5:38	155	3:42	470	5:22	6.00	34:41	5:46	134	12:35	350	16:47
Runde	2.00	11:42	5:50	157	3:57	482	5:47	8.00	46:23	5:47	133	16:32	397	22:34
Leichtathletikhalle	2.00	11:34	5:46	161	4:06	488	5:44	10.00	57:57	5:47	164	20:30	491	28:18