



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Hofman, Nico

Association: Erfurt

Dossard: 1143

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 53:49

Vitesse: 11.15 km/h

Kilométrage: 5:23 min/km

Place par parcours/Total: 479 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 417 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 112(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 Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Hommes
Runde	2.00	11:49	5:54	126	5:24	482	5:47	2.00	11:49	5:54	95	5:24	283	5:47
Runde	2.00	10:36	5:17	118	4:04	428	4:39	4.00	22:25	5:36	94	9:28	367	10:26
Runde	2.00	10:31	5:15	109	3:51	395	4:36	6.00	32:56	5:29	109	13:19	437	15:02
Runde	2.00	10:37	5:18	107	4:09	393	4:42	8.00	43:33	5:26	109	17:28	436	19:44
Leichtathletikhalle	2.00	10:16	5:08	100	4:03	368	4:26	10.00	53:49	5:22	112	21:31	417	24:10