



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Bock, Michael

Association: Plaue

Dossard: 1165

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 54:46

Vitesse: 10.96 km/h

Kilométrage: 5:29 min/km

Place par parcours/Total: 519 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 442 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 117(de 136)

Meilleur temps dans la catégorie: 32:18

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	12:35	6:17	132	6:10	523	6:33	2.00	12:35	6:17	111	6:10	449	6:33
Runde	2.00	10:58	5:29	125	4:26	468	5:01	4.00	23:33	5:53	110	10:36	447	11:34
Runde	2.00	10:41	5:20	112	4:01	414	4:46	6.00	34:14	5:42	110	14:37	446	16:20
Runde	2.00	10:28	5:14	102	4:00	366	4:33	8.00	44:42	5:35	110	18:37	290	20:53
Leichtathletikhalle	2.00	10:04	5:01	94	3:51	341	4:14	10.00	54:46	5:28	117	22:28	442	25:07