



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Dittmar, Jens

Association: Ilmtal

Dossard: 1187

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 52:04

Vitesse: 11.52 km/h

Kilométrage: 5:13 min/km

Place par parcours/Total: 419 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 368 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 103(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	9:19	4:39	49	2:54	170	3:17	2.00	9:19	4:39	32	2:54	119	3:17
Runde	2.00	10:15	5:07	108	3:43	385	4:18	4.00	19:34	4:53	112	6:37	453	7:35
Runde	2.00	10:43	5:21	113	4:03	418	4:48	6.00	30:17	5:02	112	10:40	299	12:23
Runde	2.00	11:04	5:31	115	4:36	437	5:09	8.00	41:21	5:10	112	15:16	453	17:32
Leichtathletikhalle	2.00	10:43	5:21	113	4:30	422	4:53	10.00	52:04	5:12	103	19:46	368	22:25