



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

thiel, alexander

Association: erfurt

Dossard: 1398

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 52:30

Vitesse: 11.43 km/h

Kilométrage: 5:15 min/km

Place par parcours/Total: 435 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 381 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 106(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	11:12	5:35	112	4:47	414	5:10	2.00	11:12	5:35	115	4:47	461	5:10
Runde	2.00	10:19	5:09	109	3:47	395	4:22	4.00	21:31	5:22	114	8:34	294	9:32
Runde	2.00	10:11	5:05	96	3:31	337	4:16	6.00	31:42	5:16	114	12:05	268	13:48
Runde	2.00	10:43	5:21	110	4:15	406	4:48	8.00	42:25	5:18	114	16:20	457	18:36
Leichtathletikhalle	2.00	10:05	5:02	95	3:52	343	4:15	10.00	52:30	5:15	106	20:12	381	22:51