



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Prescher, Frank

Association: Erfurt

Dossard: 929

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 54:20

Vitesse: 11.04 km/h

Kilométrage: 5:26 min/km

Place par parcours/Total: 502 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 433 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 115(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	10:09	5:04	75	3:44	286	4:07	2.00	10:09	5:04	71	3:44	222	4:07
Runde	2.00	10:31	5:15	113	3:59	416	4:34	4.00	20:40	5:10	115	7:43	461	8:41
Runde	2.00	10:55	5:27	118	4:15	438	5:00	6.00	31:35	5:15	115	11:58	304	13:41
Runde	2.00	11:17	5:38	118	4:49	454	5:22	8.00	42:52	5:21	115	16:47	459	19:03
Leichtathletikhalle	2.00	11:28	5:44	127	5:15	481	5:38	10.00	54:20	5:26	115	22:02	433	24:41