



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Zscharnt, Holger

Association: Stadtwerke Erfurt

Dossard: 1116

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 58:34

Vitesse: 10.24 km/h

Kilométrage: 5:52 min/km

Place par parcours/Total: 599 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 497 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 165(de 178)

Meilleur temps dans la catégorie: 37:27

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	12:20	6:10	176	5:09	516	6:18	2.00	12:20	6:10	157	4:21	473	6:18
Runde	2.00	11:31	5:45	172	4:11	502	5:34	4.00	23:51	5:57	156	6:35	471	11:52
Runde	2.00	11:35	5:47	166	4:00	495	5:40	6.00	35:26	5:54	155	13:20	470	17:32
Runde	2.00	11:50	5:55	165	4:05	500	5:55	8.00	47:16	5:54	154	17:25	469	23:27
Leichtathletikhalle	2.00	11:18	5:39	157	3:50	473	5:28	10.00	58:34	5:51	165	21:07	497	28:55