



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Frießleben, Holger

Association: Königsee-Rottenbach

Dossard: 1013

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

Temps total: 47:52

Vitesse: 12.53 km/h

Kilométrage: 4:47 min/km

Place par parcours/Total: 250 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 229 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 33(de 107)

Meilleur temps dans la catégorie: 39:41

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	9:47	4:53	36	2:12	233	3:45	2.00	9:47	4:53	92	2:12	477	3:45
Runde	2.00	9:26	4:43	30	1:29	234	3:29	4.00	19:13	4:48	92	3:38	330	7:14
Runde	2.00	9:33	4:46	34	1:26	237	3:38	6.00	28:46	4:47	92	5:04	474	10:52
Runde	2.00	9:40	4:49	36	1:36	241	3:45	8.00	38:26	4:48	92	6:40	473	14:37
Leichtathletikh	2.00	9:26	4:43	38	1:31	238	3:36	10.00	47:52	4:47	33	8:11	229	18:13