



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Seyfarth, Sebastian

Association: Erfurt

Dossard: 1638

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 49:19

Vitesse: 12.17 km/h

Kilométrage: 4:56 min/km

Place par parcours/Total: 304 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 274 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 80(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	9:05	4:32	43	2:40	148	3:03	2.00	9:05	4:32	126	2:40	490	3:03
Runde	2.00	9:45	4:52	87	3:13	293	3:48	4.00	18:50	4:42	125	5:53	488	6:51
Runde	2.00	10:12	5:05	98	3:32	342	4:17	6.00	29:02	4:50	125	9:25	306	11:08
Runde	2.00	10:12	5:05	94	3:44	329	4:17	8.00	39:14	4:54	125	13:09	486	15:25
Leichtathletikhalle	2.00	10:05	5:02	95	3:52	343	4:15	10.00	49:19	4:55	80	17:01	274	19:40