



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Bennewitz, Sascha

Association: Azmannsdorf

Dossard: 1270

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 47:38

Vitesse: 12.60 km/h

Kilométrage: 4:46 min/km

Place par parcours/Total: 242 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 220 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 64(de 136)

Meilleur temps dans la catégorie: 32:18

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Etape		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	8:40	4:19	27	2:15	98	2:38	2.00	8:40	4:19	129	2:15	122	2:38
Runde	2.00	9:26	4:43	71	2:54	234	3:29	4.00	18:06	4:31	40	5:09	141	6:07
Runde	2.00	9:50	4:55	82	3:10	288	3:55	6.00	27:56	4:39	128	8:19	498	10:02
Runde	2.00	9:58	4:59	81	3:30	284	4:03	8.00	37:54	4:44	128	11:49	437	14:05
Leichtathletikhall	2.00	9:44	4:51	80	3:31	282	3:54	10.00	47:38	4:45	64	15:20	220	17:59