



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Göppner, Michi

Association: 1. FC Bocker

Dossard: 1484

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 50:45

Vitesse: 11.82 km/h

Kilométrage: 5:05 min/km

Place par parcours/Total: 366 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 327 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 94(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	11:21	5:40	114	4:56	421	5:19	2.00	11:21	5:40	99	4:56	373	5:19
Runde	2.00	9:44	4:51	86	3:12	290	3:47	4.00	21:05	5:16	129	8:08	510	9:06
Runde	2.00	9:50	4:55	82	3:10	288	3:55	6.00	30:55	5:09	129	11:18	218	13:01
Runde	2.00	10:01	5:00	86	3:33	295	4:06	8.00	40:56	5:06	67	14:51	240	17:07
Leichtathletikhalle	2.00	9:49	4:54	82	3:36	297	3:59	10.00	50:45	5:04	94	18:27	327	21:06