



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Braun, Gregor

Association: 1.FC Bocker

Dossard: 1461

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 46:16

Vitesse: 12.97 km/h

Kilométrage: 4:38 min/km

Place par parcours/Total: 191 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 174 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 50(de 136)

Meilleur temps dans la catégorie: 32:18

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Temps intermédiaires				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	10:02	5:00	72	3:37	265	4:00	2.00	10:02	5:00	68	3:37	244	4:00
Runde	2.00	9:05	4:32	52	2:33	177	3:08	4.00	19:07	4:46	130	6:10	511	7:08
Runde	2.00	9:09	4:34	50	2:29	162	3:14	6.00	28:16	4:42	130	8:39	510	10:22
Runde	2.00	9:05	4:32	40	2:37	134	3:10	8.00	37:21	4:40	130	11:16	509	13:32
Leichtathletikhalle	2.00	8:55	4:27	49	2:42	154	3:05	10.00	46:16	4:37	50	13:58	174	16:37