



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## Exploitation détaillée

**Pennewiß, Jan**

Association: Bad Tennstedt

Dossard: 1251

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Männer (20-29 Jahre)

Temps total: 51:18

Vitesse: 11.70 km/h

Kilométrage: 5:08 min/km

Place par parcours/Total: 391 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 345 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 47(de 69)

Meilleur temps dans la catégorie: 29:39

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Etape		Etape		Etape		Place		Retard		Place		Retard		Total		Total		Total		Place		Retard					
	km	Temps	min/km	catg.	catg.Homm	Hommes	catg.	catg.Homm	Hommes	catg.	catg.Homm	Hommes	catg.	catg.Homm	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.Homm	Hommes	catg.	catg.Homm	Hommes				
Runde	2.00	11:06	5:32	54	5:04	408	5:04	2.00	11:06	5:32	23	294	5:04	2.00	11:06	5:32	23	294	5:04	2.00	11:06	5:32	23	294	5:04			
Runde	2.00	9:59	4:59	45	4:02	333	4:02	4.00	21:05	5:16	23	510	9:06	2.00	10:01	5:00	42	4:06	311	4:06	6.00	31:06	5:11	23	520	13:12		
Runde	2.00	10:14	5:06	44	4:19	337	4:19	8.00	41:20	5:10	23	519	17:31	2.00	10:14	5:06	44	4:19	337	4:19	8.00	41:20	5:10	23	519	17:31		
Leichtathletikhalle	2.00	9:58	4:59	46	4:08	326	4:08	10.00	51:18	5:07	47	21:39	345	21:39	2.00	9:58	4:59	46	4:08	326	4:08	10.00	51:18	5:07	47	21:39	345	21:39