



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## Exploitation détaillée

HOWARD, @

Association: Friedrichroda

Dossard: 1376

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 47:32

Vitesse: 12.62 km/h

Kilométrage: 4:45 min/km

Place par parcours/Total: 240 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 219 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 75(de 178)

Meilleur temps dans la catégorie: 37:27

### 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 Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Hommes
Runde	2.00	9:59	4:59	85	2:48	258	3:57	2.00	9:59	4:59	173	2:00	370	3:57
Runde	2.00	9:13	4:36	70	1:53	196	3:16	4.00	19:12	4:47	172	1:56	524	7:13
Runde	2.00	9:30	4:45	80	1:55	228	3:35	6.00	28:42	4:46	171	6:36	358	10:48
Runde	2.00	9:43	4:51	86	1:58	248	3:48	8.00	38:25	4:48	52	8:34	155	14:36
Leichtathletikhalle	2.00	9:07	4:33	65	1:39	184	3:17	10.00	47:32	4:45	75	10:05	219	17:53