



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Espig, Marko

Association: Erfurt

Dossard: 1011

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 56:25

Vitesse: 10.64 km/h

Kilométrage: 5:38 min/km

Place par parcours/Total: 554 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 468 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 155(de 178)

Meilleur temps dans la catégorie: 37:27

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.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes							
Runde	2.00	10:00	5:00	86	2:49	261	3:58	2.00	10:00	5:00	177	2:01	471	3:58							
Runde	2.00	10:58	5:29	156	3:38	468	5:01	4.00	20:58	5:14	176	3:42	535	8:59							
Runde	2.00	11:57	5:58	169	4:22	508	6:02	6.00	32:55	5:29	175	10:49	534	15:01							
Runde	2.00	11:51	5:55	166	4:06	501	5:56	8.00	44:46	5:35	174	14:55	411	20:57							
Leichtathletikhalle	2.00	11:39	5:49	165	4:11	494	5:49	10.00	56:25	5:38	155	18:58	468	26:46							