



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Jäkel, Ulrich

Association: Skisportverein Erfurt 02

Dossard: 1616

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 56:02

Vitesse: 10.71 km/h

Kilométrage: 5:36 min/km

Place par parcours/Total: 546 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 462 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 122(de 136)

Meilleur temps dans la catégorie: 32:18

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Etape		Place	Retard	Etape		Place	Retard	Total		Place	Retard	Total	
	km	Temps			min/km	catg.			catg.Homme	catg.Homme			km	Temps
Runde	2.00	11:45	5:52	124	5:20	474	5:43	2.00	11:45	5:52	135	5:20	380	5:43
Runde	2.00	10:42	5:20	123	4:10	448	4:45	4.00	22:27	5:36	134	9:30	281	10:28
Runde	2.00	11:04	5:31	121	4:24	450	5:09	6.00	33:31	5:35	134	13:54	536	15:37
Runde	2.00	11:14	5:36	117	4:46	448	5:19	8.00	44:45	5:35	134	18:40	535	20:56
Leichtathletikhalle	2.00	11:17	5:38	122	5:04	472	5:27	10.00	56:02	5:36	122	23:44	462	26:23