



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Eras, Jens-Uwe

Association: Erfurt

Dossard: 71

Circuit: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhünigen

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 21:58

Vitesse: 10.93 km/h

Kilométrage: 5:29 min/km

Place par parcours/Total: 274 (de 477)

Place par parcours/Hommes: 215 (de 315)

Meilleur temps dans le parcours: 12:17

Place par catégorie: 48(de 67)

Meilleur temps dans la catégorie: 13:52

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	11:29	5:44	50	4:42	229	5:29	2.00	11:29	5:44	61	0:10	151	5:29
Leichtathletikhalle	2.00	10:29	5:14	37	3:24	184	4:15	4.00	21:58	5:29	48	8:06	215	9:41