



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Seiler, Christian

Association: Rennsteiglaufverein

Dossard: 950

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 32:18

Vitesse: 18.58 km/h

Kilométrage: 3:14 min/km

Place par parcours/Total: 2 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 2 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 1(de 136)

Meilleur temps dans la catégorie: 32:18

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				catg.Homm	catg.Homm	catg.Homm	catg.Homm									
Runde	2.00	6:25	3:12	1	-	2	0:23	2.00	6:25	3:12	1	-	2	0:23	2.00	6:25	3:12	1	-	2	0:23
Runde	2.00	6:32	3:15	1	-	2	0:35	4.00	12:57	3:14	1	-	2	0:58	4.00	12:57	3:14	1	-	2	0:58
Runde	2.00	6:40	3:20	1	-	2	0:45	6.00	19:37	3:16	1	-	2	1:43	6.00	19:37	3:16	1	-	2	1:43
Runde	2.00	6:28	3:14	1	-	2	0:33	8.00	26:05	3:15	1	-	2	2:16	8.00	26:05	3:15	1	-	2	2:16
Leichtathletikh	2.00	6:13	3:06	1	-	2	0:23	10.00	32:18	3:13	1	-	2	2:39	10.00	32:18	3:13	1	-	2	2:39