



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Kopprasch, Jens

Association: SRLV

Dossard: 891

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 43:09

Vitesse: 13.90 km/h

Kilométrage: 4:19 min/km

Place par parcours/Total: 101 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 92 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 29(de 136)

Meilleur temps dans la catégorie: 32:18

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	9:00	4:30	40	2:35	141	2:58	2.00	9:00	4:30	27	2:35	86	2:58
Runde	2.00	8:15	4:07	19	1:43	56	2:18	4.00	17:15	4:18	26	4:18	85	5:16
Runde	2.00	8:32	4:15	27	1:52	76	2:37	6.00	25:47	4:17	26	6:10	84	7:53
Runde	2.00	8:52	4:26	29	2:24	101	2:57	8.00	34:39	4:19	26	8:34	83	10:50
Leichtathletikhalle	2.00	8:30	4:15	30	2:17	88	2:40	10.00	43:09	4:18	29	10:51	92	13:30