



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Nürnberger, Dirk

Association: SV Empor Bad Langensalza
Dossard: 952

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 44:04

Vitesse: 13.62 km/h

Kilométrage: 4:25 min/km

Place par parcours/Total: 120 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 111 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 36(de 178)

Meilleur temps dans la catégorie: 37:27

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 Homm	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm
Runde	2.00	9:03	4:31	46	1:52	146	3:01	2.00	9:03	4:31	35	1:04	104	3:01
Runde	2.00	8:30	4:15	24	1:10	88	2:33	4.00	17:33	4:23	35	0:17	103	5:34
Runde	2.00	8:43	4:21	32	1:08	103	2:48	6.00	26:16	4:22	34	4:10	102	8:22
Runde	2.00	8:57	4:28	39	1:12	114	3:02	8.00	35:13	4:24	33	5:22	101	11:24
Leichtathletikh	2.00	8:51	4:25	51	1:23	142	3:01	10.00	44:04	4:24	36	6:37	111	14:25