



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Donder, Marko

Association: Sömmerda

Dossard: 1295

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 44:35

Vitesse: 13.46 km/h

Kilométrage: 4:28 min/km

Place par parcours/Total: 135 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 125 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 42(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 Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Hommes
Runde	2.00	9:02	4:30	45	1:51	144	3:00	2.00	9:02	4:30	37	1:03	111	3:00
Runde	2.00	8:46	4:23	42	1:26	126	2:49	4.00	17:48	4:27	24	0:32	83	5:49
Runde	2.00	8:49	4:24	38	1:14	114	2:54	6.00	26:37	4:26	36	4:31	92	8:43
Runde	2.00	9:02	4:30	44	1:17	124	3:07	8.00	35:39	4:27	35	5:48	108	11:50
Leichtathletikhalle	2.00	8:56	4:28	53	1:28	158	3:06	10.00	44:35	4:27	42	7:08	125	14:56