



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Lang, Steffen

Association: Erfurt

Dossard: 1181

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 44:07

Vitesse: 13.60 km/h

Kilométrage: 4:25 min/km

Place par parcours/Total: 124 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 114 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 38(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	9:16	4:38	52	2:05	164	3:14	2.00	9:16	4:38	39	1:17	113	3:14
Runde	2.00	8:43	4:21	37	1:23	117	2:46	4.00	17:59	4:29	39	0:43	112	6:00
Runde	2.00	8:44	4:21	34	1:09	106	2:49	6.00	26:43	4:27	38	4:37	111	8:49
Runde	2.00	8:46	4:23	28	1:01	88	2:51	8.00	35:29	4:26	37	5:38	110	11:40
Leichtathletikhalle	2.00	8:38	4:18	36	1:10	109	2:48	10.00	44:07	4:24	38	6:40	114	14:28