



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## Exploitation détaillée

Frießleben, Sven

Association: Jena

Dossard: 1797

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 44:04

Vitesse: 13.62 km/h

Kilométrage: 4:25 min/km

Place par parcours/Total: 121 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 111 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 32(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		Place		Retard		
	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm
Runde	2.00	8:42	4:20	28	2:17	100	2:40	2.00	8:42	4:20	31	2:17	116	2:40	2.00	8:42	4:20	31	2:17	116	2:40	31	2:17	116	2:40	31	2:17	116	2:40
Runde	2.00	8:38	4:18	32	2:06	105	2:41	4.00	17:20	4:19	30	4:23	91	5:21	4.00	17:20	4:19	30	4:23	91	5:21	30	4:23	91	5:21	30	4:23	91	5:21
Runde	2.00	8:42	4:20	29	2:02	101	2:47	6.00	26:02	4:20	30	6:25	85	8:08	6.00	26:02	4:20	30	6:25	85	8:08	30	6:25	85	8:08	30	6:25	85	8:08
Runde	2.00	9:05	4:32	40	2:37	134	3:10	8.00	35:07	4:23	30	9:02	113	11:18	8.00	35:07	4:23	30	9:02	113	11:18	30	9:02	113	11:18	30	9:02	113	11:18
Leichtathletikhalle	2.00	8:57	4:28	50	2:44	161	3:07	10.00	44:04	4:24	32	11:46	111	14:25	10.00	44:04	4:24	32	11:46	111	14:25	32	11:46	111	14:25	32	11:46	111	14:25