



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## Exploitation détaillée

**Trinik, Jan**

Association: Großfahner

Dossard: 851

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 44:16

Vitesse: 13.55 km/h

Kilométrage: 4:26 min/km

Place par parcours/Total: 125 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 115 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 33(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	8:54	4:27	35	2:29	125	2:52	2.00	8:54	4:27	22	2:29	59	2:52
Runde	2.00	8:35	4:17	30	2:03	98	2:38	4.00	17:29	4:22	33	4:32	123	5:30
Runde	2.00	8:53	4:26	37	2:13	126	2:58	6.00	26:22	4:23	33	6:45	82	8:28
Runde	2.00	9:05	4:32	40	2:37	134	3:10	8.00	35:27	4:25	33	9:22	121	11:38
Leichtathletikh	2.00	8:49	4:24	39	2:36	132	2:59	10.00	44:16	4:25	33	11:58	115	14:37