



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## Exploitation détaillée

**Nowak, Jens**

Association: Elxleben

Dossard: 1298

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 45:11

Vitesse: 13.28 km/h

Kilométrage: 4:31 min/km

Place par parcours/Total: 160 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 147 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 48(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	9:45	4:52	73	2:34	223	3:43	2.00	9:45	4:52	44	1:46	107	3:43
Runde	2.00	8:48	4:24	45	1:28	131	2:51	4.00	18:33	4:38	48	1:17	119	6:34
Runde	2.00	9:07	4:33	50	1:32	157	3:12	6.00	27:40	4:36	41	5:34	119	9:46
Runde	2.00	9:00	4:30	41	1:15	119	3:05	8.00	36:40	4:34	46	6:49	117	12:51
Leichtathletikhalle	2.00	8:31	4:15	24	1:03	90	2:41	10.00	45:11	4:31	48	7:44	147	15:32