



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Seeber, Tobias

Association: FFLW

Dossard: 934

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 46:19

Vitesse: 12.95 km/h

Kilométrage: 4:38 min/km

Place par parcours/Total: 195 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 178 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 53(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	9:11	4:35	45	2:46	153	3:09	2.00	9:11	4:35	50	2:46	154	3:09
Runde	2.00	9:09	4:34	58	2:37	190	3:12	4.00	18:20	4:34	49	5:23	130	6:21
Runde	2.00	9:25	4:42	65	2:45	216	3:30	6.00	27:45	4:37	49	8:08	154	9:51
Runde	2.00	9:28	4:44	59	3:00	201	3:33	8.00	37:13	4:39	45	11:08	152	13:24
Leichtathletikh	2.00	9:06	4:32	54	2:53	181	3:16	10.00	46:19	4:37	53	14:01	178	16:40