



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## Exploitation détaillée

**Bönisch, Sebastian**

Association: CE-SYS Engineering

Dossard: 1288

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 47:42

Vitesse: 12.58 km/h

Kilométrage: 4:46 min/km

Place par parcours/Total: 244 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 223 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 65(de 136)

Meilleur temps dans la catégorie: 32:18

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Temps intermédiaires				Résultats d'étape				Résultat total					
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm
Runde	2.00	10:19	5:09	83	3:54	302	4:17	2.00	10:19	5:09	53	3:54	177	4:17
Runde	2.00	9:18	4:39	63	2:46	210	3:21	4.00	19:37	4:54	52	6:40	176	7:38
Runde	2.00	9:19	4:39	59	2:39	193	3:24	6.00	28:56	4:49	52	9:19	175	11:02
Runde	2.00	9:25	4:42	56	2:57	192	3:30	8.00	38:21	4:47	52	12:16	170	14:32
Leichtathletikhalle	2.00	9:21	4:40	66	3:08	226	3:31	10.00	47:42	4:46	65	15:24	223	18:03