



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Gries, Karsten

Association: Gipfelstürmer Sömmerda

Dossard: 1167

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 44:05

Vitesse: 13.61 km/h

Kilométrage: 4:25 min/km

Place par parcours/Total: 122 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 113 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 37(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	8:56	4:28	42	1:45	134	2:54	2.00	8:56	4:28	67	0:57	108	2:54
Runde	2.00	8:43	4:21	37	1:23	117	2:46	4.00	17:39	4:24	67	0:23	93	5:40
Runde	2.00	8:44	4:21	34	1:09	106	2:49	6.00	26:23	4:23	66	4:17	157	8:29
Runde	2.00	8:53	4:26	35	1:08	105	2:58	8.00	35:16	4:24	65	5:25	179	11:27
Leichtathletikhalle	2.00	8:49	4:24	49	1:21	132	2:59	10.00	44:05	4:24	37	6:38	113	14:26