



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Krone, Holger

Association: Erfurt

Dossard: 1243

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 47:43

Vitesse: 12.57 km/h

Kilométrage: 4:46 min/km

Place par parcours/Total: 246 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 225 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 77(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 Homm	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm
Runde	2.00	11:04	5:31	132	3:53	405	5:02	2.00	11:04	5:31	68	3:05	183	5:02
Runde	2.00	9:40	4:49	96	2:20	279	3:43	4.00	20:44	5:11	68	3:28	182	8:45
Runde	2.00	9:16	4:38	65	1:41	185	3:21	6.00	30:00	5:00	67	7:54	181	12:06
Runde	2.00	9:01	4:30	42	1:16	122	3:06	8.00	39:01	4:52	66	9:10	180	15:12
Leichtathletikhalle	2.00	8:42	4:20	40	1:14	117	2:52	10.00	47:43	4:46	77	10:16	225	18:04