



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Jacob, Jens Oliver

Association: Oscars Läufer Gebesee

Dossard: 1350

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 48:17

Vitesse: 12.43 km/h

Kilométrage: 4:50 min/km

Place par parcours/Total: 261 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 236 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 81(de 178)

Meilleur temps dans la catégorie: 37:27

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	9:53	4:56	80	2:42	243	3:51	2.00	9:53	4:56	55	1:54	160	3:51
Runde	2.00	9:13	4:36	70	1:53	196	3:16	4.00	19:06	4:46	62	1:50	172	7:07
Runde	2.00	9:34	4:46	84	1:59	239	3:39	6.00	28:40	4:46	61	6:34	171	10:46
Runde	2.00	9:41	4:50	83	1:56	243	3:46	8.00	38:21	4:47	60	8:30	170	14:32
Leichtathletikhalle	2.00	9:56	4:58	108	2:28	318	4:06	10.00	48:17	4:49	81	10:50	236	18:38