



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

ten Doornkaat Koolman, Jan

Association: Wir tun es Laufend

Dossard: 1643

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 48:59

Vitesse: 12.25 km/h

Kilométrage: 4:54 min/km

Place par parcours/Total: 289 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 262 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 92(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	9:39	4:49	69	2:28	202	3:37	2.00	9:39	4:49	73	1:40	153	3:37
Runde	2.00	9:48	4:54	101	2:28	299	3:51	4.00	19:27	4:51	73	2:11	192	7:28
Runde	2.00	9:50	4:55	101	2:15	288	3:55	6.00	29:17	4:52	72	7:11	191	11:23
Runde	2.00	9:51	4:55	92	2:06	263	3:56	8.00	39:08	4:53	71	9:17	190	15:19
Leichtathletikhalle	2.00	9:51	4:55	106	2:23	307	4:01	10.00	48:59	4:53	92	11:32	262	19:20