



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Ellinger, Dirk

Association: GutsMuths Rennsteiglaufverein
Dossard: 1481

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 49:40

Vitesse: 12.08 km/h

Kilométrage: 4:58 min/km

Place par parcours/Total: 323 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 292 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 99(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	9:51	4:55	79	2:40	240	3:49	2.00	9:51	4:55	76	1:52	197	3:49
Runde	2.00	9:46	4:53	100	2:26	297	3:49	4.00	19:37	4:54	76	2:21	176	7:38
Runde	2.00	9:57	4:58	104	2:22	302	4:02	6.00	29:34	4:55	75	7:28	195	11:40
Runde	2.00	10:09	5:04	109	2:24	322	4:14	8.00	39:43	4:57	74	9:52	194	15:54
Leichtathletikh	2.00	9:57	4:58	111	2:29	322	4:07	10.00	49:40	4:58	99	12:13	292	20:01