



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## Exploitation détaillée

**Golschewski, Jörg**

Association: Erfurt

Dossard: 1054

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

Temps total: 48:41

Vitesse: 12.32 km/h

Kilométrage: 4:52 min/km

Place par parcours/Total: 281 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 255 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 37(de 107)

Meilleur temps dans la catégorie: 39:41

### 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                 | 9:18        | 4:39         | 22                | 1:43         | 165        | 3:16        | 2.00           | 9:18        | 4:39         | 24          | 1:43         | 99         | 3:16        |
| Runde               | 2.00                 | 9:28        | 4:44         | 34                | 1:31         | 244        | 3:31        | 4.00           | 18:46       | 4:41         | 24          | 3:11         | 199        | 6:47        |
| Runde               | 2.00                 | 9:51        | 4:55         | 45                | 1:44         | 294        | 3:56        | 6.00           | 28:37       | 4:46         | 24          | 4:55         | 198        | 10:43       |
| Runde               | 2.00                 | 10:05       | 5:02         | 51                | 2:01         | 307        | 4:10        | 8.00           | 38:42       | 4:50         | 24          | 6:56         | 197        | 14:53       |
| Leichtathletikhalle | 2.00                 | 9:59        | 4:59         | 56                | 2:04         | 328        | 4:09        | 10.00          | 48:41       | 4:52         | 37          | 9:00         | 255        | 19:02       |