



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Grucza, Frank-Peter

Association: Lauffreunde Gotha

Dossard: 981

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

Temps total: 49:07

Vitesse: 12.22 km/h

Kilométrage: 4:55 min/km

Place par parcours/Total: 296 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 269 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 42(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	10:41	5:20	63	3:06	354	4:39	2.00	10:41	5:20	26	3:06	206	4:39
Runde	2.00	9:36	4:47	38	1:39	265	3:39	4.00	20:17	5:04	26	4:42	204	8:18
Runde	2.00	9:38	4:48	37	1:31	251	3:43	6.00	29:55	4:59	26	6:13	203	12:01
Runde	2.00	9:48	4:54	39	1:44	257	3:53	8.00	39:43	4:57	26	7:57	194	15:54
Leichtathletikh	2.00	9:24	4:42	36	1:29	234	3:34	10.00	49:07	4:54	42	9:26	269	19:28