



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Amstein, Thomas

Association: Wahns

Dossard: 928

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 49:34

Vitesse: 12.10 km/h

Kilométrage: 4:58 min/km

Place par parcours/Total: 318 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 287 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 98(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	9:30	4:45	62	2:19	188	3:28	2.00	9:30	4:45	38	1:31	112	3:28
Runde	2.00	10:05	5:02	116	2:45	349	4:08	4.00	19:35	4:53	78	2:19	206	7:36
Runde	2.00	10:13	5:06	114	2:38	346	4:18	6.00	29:48	4:58	77	7:42	205	11:54
Runde	2.00	10:05	5:02	106	2:20	307	4:10	8.00	39:53	4:59	76	10:02	204	16:04
Leichtathletikhalle	2.00	9:41	4:50	100	2:13	278	3:51	10.00	49:34	4:57	98	12:07	287	19:55