



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Prax, Jens

Association: Kranichborn

Dossard: 977

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 47:20

Vitesse: 12.68 km/h

Kilométrage: 4:44 min/km

Place par parcours/Total: 231 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 212 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 70(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 | 10:19 | 5:09 | 95 | 3:08 | 302 | 4:17 | 2.00 | 10:19 | 5:09 | 80 | 2:20 | 177 | 4:17 |
| Runde | 2.00 | 9:17 | 4:38 | 74 | 1:57 | 208 | 3:20 | 4.00 | 19:36 | 4:54 | 79 | 2:20 | 207 | 7:37 |
| Runde | 2.00 | 9:20 | 4:40 | 70 | 1:45 | 199 | 3:25 | 6.00 | 28:56 | 4:49 | 78 | 6:50 | 175 | 11:02 |
| Runde | 2.00 | 9:24 | 4:42 | 69 | 1:39 | 188 | 3:29 | 8.00 | 38:20 | 4:47 | 77 | 8:29 | 205 | 14:31 |
| Leichtathletikhalle | 2.00 | 9:00 | 4:30 | 60 | 1:32 | 168 | 3:10 | 10.00 | 47:20 | 4:44 | 70 | 9:53 | 212 | 17:41 |