



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Kusche, Stephan

Association: Erfurter Hockey Club

Dossard: 1236

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 48:58

Vitesse: 12.25 km/h

Kilométrage: 4:54 min/km

Place par parcours/Total: 288 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 261 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 74(de 136)

Meilleur temps dans la catégorie: 32:18

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Etape		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	10:53	5:26	103	4:28	373	4:51	2.00	10:53	5:26	61	4:28	218	4:51
Runde	2.00	9:40	4:49	83	3:08	279	3:43	4.00	20:33	5:08	60	7:36	216	8:34
Runde	2.00	9:32	4:46	69	2:52	235	3:37	6.00	30:05	5:00	60	10:28	209	12:11
Runde	2.00	9:37	4:48	70	3:09	231	3:42	8.00	39:42	4:57	60	13:37	214	15:53
Leichtathletikh	2.00	9:16	4:38	61	3:03	210	3:26	10.00	48:58	4:53	74	16:40	261	19:19