



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Eylenstein, Stephan

Association: Isseroda

Dossard: 1002

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 49:35

Vitesse: 12.10 km/h

Kilométrage: 4:58 min/km

Place par parcours/Total: 319 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 288 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 83(de 136)

Meilleur temps dans la catégorie: 32:18

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	10:50	5:25	100	4:25	365	4:48	2.00	10:50	5:25	62	4:25	214	4:48
Runde	2.00	9:31	4:45	79	2:59	256	3:34	4.00	20:21	5:05	61	7:24	217	8:22
Runde	2.00	9:47	4:53	77	3:07	275	3:52	6.00	30:08	5:01	61	10:31	216	12:14
Runde	2.00	9:56	4:58	79	3:28	277	4:01	8.00	40:04	5:00	61	13:59	215	16:15
Leichtathletikhalle	2.00	9:31	4:45	73	3:18	252	3:41	10.00	49:35	4:57	83	17:17	288	19:56