



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Strauß, Thomas

Association: Frankfurt/Main

Dossard: 877

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 53:22

Vitesse: 11.24 km/h

Kilométrage: 5:20 min/km

Place par parcours/Total: 463 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 404 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 135(de 178)

Meilleur temps dans la catégorie: 37:27

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	11:47	5:53	164	4:36	477	5:45	2.00	11:47	5:53	92	3:48	258	5:45
Runde	2.00	10:32	5:15	141	3:12	418	4:35	4.00	22:19	5:34	91	5:03	256	10:20
Runde	2.00	10:31	5:15	133	2:56	395	4:36	6.00	32:50	5:28	90	10:44	255	14:56
Runde	2.00	10:27	5:13	120	2:42	359	4:32	8.00	43:17	5:24	89	13:26	254	19:28
Leichtathletikhalle	2.00	10:05	5:02	116	2:37	343	4:15	10.00	53:22	5:20	135	15:55	404	23:43