



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Koch, Thomas

Association: Team Eichsfeld

Dossard: 946

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

Temps total: 50:35

Vitesse: 11.86 km/h

Kilométrage: 5:04 min/km

Place par parcours/Total: 356 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 321 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 55(de 107)

Meilleur temps dans la catégorie: 39:41

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	11:35	5:47	83	4:00	454	5:33	2.00	11:35	5:47	40	4:00	260	5:33
Runde	2.00	9:57	4:58	54	2:00	325	4:00	4.00	21:32	5:23	40	5:57	258	9:33
Runde	2.00	9:48	4:54	42	1:41	278	3:53	6.00	31:20	5:13	40	7:38	257	13:26
Runde	2.00	9:45	4:52	38	1:41	253	3:50	8.00	41:05	5:08	40	9:19	256	17:16
Leichtathletikh	2.00	9:30	4:45	39	1:35	248	3:40	10.00	50:35	5:03	55	10:54	321	20:56