



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

neumann, lars

Association: ANNAKRAM e.V.

Dossard: 1628

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 52:01

Vitesse: 11.53 km/h

Kilométrage: 5:12 min/km

Place par parcours/Total: 416 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 367 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 119(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	10:57	5:28	120	3:46	382	4:55	2.00	10:57	5:28	98	2:58	276	4:55
Runde	2.00	10:07	5:03	119	2:47	356	4:10	4.00	21:04	5:15	97	3:48	271	9:05
Runde	2.00	10:25	5:12	126	2:50	380	4:30	6.00	31:29	5:14	88	9:23	249	13:35
Runde	2.00	10:33	5:16	127	2:48	381	4:38	8.00	42:02	5:15	95	12:11	272	18:13
Leichtathletikhalle	2.00	9:59	4:59	113	2:31	328	4:09	10.00	52:01	5:12	119	14:34	367	22:22