



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Knauth, Theo

Association: Gerüstbau Schneider
Dossard: 678

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 51:41

Vitesse: 11.61 km/h

Kilométrage: 5:10 min/km

Place par parcours/Total: 406 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 357 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 100(de 136)

Meilleur temps dans la catégorie: 32:18

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Résultats d'étape							Résultat total						
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Hommes
Runde	2.00	11:28	5:44	117	5:03	437	5:26	2.00	11:28	5:44	73	5:03	239	5:26
Runde	2.00	10:24	5:12	111	3:52	409	4:27	4.00	21:52	5:28	72	8:55	275	9:53
Runde	2.00	10:13	5:06	99	3:33	346	4:18	6.00	32:05	5:20	72	12:28	274	14:11
Runde	2.00	10:00	5:00	84	3:32	292	4:05	8.00	42:05	5:15	72	16:00	264	18:16
Leichtathletikhalle	2.00	9:36	4:47	78	3:23	266	3:46	10.00	51:41	5:10	100	19:23	357	22:02