



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Roth, Christian

Association: Erfurt

Dossard: 1073

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 53:38

Vitesse: 11.19 km/h

Kilométrage: 5:22 min/km

Place par parcours/Total: 471 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 412 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 111(de 136)

Meilleur temps dans la catégorie: 32:18

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	11:39	5:49	123	5:14	460	5:37	2.00	11:39	5:49	77	5:14	195	5:37
Runde	2.00	10:40	5:19	121	4:08	441	4:43	4.00	22:19	5:34	76	9:22	256	10:20
Runde	2.00	10:20	5:10	105	3:40	372	4:25	6.00	32:39	5:26	76	13:02	285	14:45
Runde	2.00	10:32	5:15	104	4:04	376	4:37	8.00	43:11	5:23	76	17:06	258	19:22
Leichtathletikhalle	2.00	10:27	5:13	106	4:14	401	4:37	10.00	53:38	5:21	111	21:20	412	23:59