



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Janke, Claus

Association: Erfurt

Dossard: 1006

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 54:12

Vitesse: 11.07 km/h

Kilométrage: 5:25 min/km

Place par parcours/Total: 494 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 429 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 141(de 178)

Meilleur temps dans la catégorie: 37:27

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 Homm	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm
Runde	2.00	11:43	5:51	160	4:32	468	5:41	2.00	11:43	5:51	102	3:44	286	5:41
Runde	2.00	10:44	5:21	149	3:24	450	4:47	4.00	22:27	5:36	101	5:11	281	10:28
Runde	2.00	10:49	5:24	143	3:14	427	4:54	6.00	33:16	5:32	100	11:10	292	15:22
Runde	2.00	10:35	5:17	131	2:50	389	4:40	8.00	43:51	5:28	99	14:00	291	20:02
Leichtathletikhalle	2.00	10:21	5:10	126	2:53	386	4:31	10.00	54:12	5:25	141	16:45	429	24:33