



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Knabe, Ingo

Association: Martinroda

Dossard: 1280

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 53:24

Vitesse: 11.24 km/h

Kilométrage: 5:20 min/km

Place par parcours/Total: 465 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 406 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 136(de 178)

Meilleur temps dans la catégorie: 37:27

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Etape		Etape		Etape		Place		Retard		Place		Retard		Total		Total		Total		Place		Retard		Place		Retard															
	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes														
Runde	2.00	11:27	5:43	145	4:16	433	5:25	2.00	11:27	5:43	103	3:28	243	5:25	4.00	21:31	5:22	102	4:15	294	9:32	6.00	32:00	5:19	101	9:54	293	14:06	8.00	42:39	5:19	100	12:48	292	18:50	10.00	53:24	5:20	136	15:57	406	23:45
Runde	2.00	10:04	5:01	115	2:44	344	4:07	4.00	21:31	5:22	102	4:15	294	9:32	6.00	32:00	5:19	101	9:54	293	14:06	8.00	42:39	5:19	100	12:48	292	18:50	10.00	53:24	5:20	136	15:57	406	23:45							
Runde	2.00	10:29	5:14	130	2:54	390	4:34	6.00	32:00	5:19	101	9:54	293	14:06	8.00	42:39	5:19	100	12:48	292	18:50	10.00	53:24	5:20	136	15:57	406	23:45	10.00	53:24	5:20	136	15:57	406	23:45							
Runde	2.00	10:39	5:19	133	2:54	399	4:44	8.00	42:39	5:19	100	12:48	292	18:50	10.00	53:24	5:20	136	15:57	406	23:45	10.00	53:24	5:20	136	15:57	406	23:45	10.00	53:24	5:20	136	15:57	406	23:45							
Leichtathletikhalle	2.00	10:45	5:22	141	3:17	424	4:55	10.00	53:24	5:20	136	15:57	406	23:45	10.00	53:24	5:20	136	15:57	406	23:45	10.00	53:24	5:20	136	15:57	406	23:45	10.00	53:24	5:20	136	15:57	406	23:45							