



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Gronenborn, Jens

Association: Erfurt

Dossard: 901

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 50:24

Vitesse: 11.90 km/h

Kilométrage: 5:02 min/km

Place par parcours/Total: 350 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 316 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 90(de 136)

Meilleur temps dans la catégorie: 32:18

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	10:18	5:09	81	3:53	299	4:16	2.00	10:18	5:09	57	3:53	199	4:16
Runde	2.00	9:57	4:58	96	3:25	325	4:00	4.00	20:15	5:03	77	7:18	295	8:16
Runde	2.00	10:06	5:02	95	3:26	325	4:11	6.00	30:21	5:03	77	10:44	294	12:27
Runde	2.00	10:11	5:05	92	3:43	327	4:16	8.00	40:32	5:03	77	14:27	285	16:43
Leichtathletikhalle	2.00	9:52	4:56	87	3:39	311	4:02	10.00	50:24	5:02	90	18:06	316	20:45