



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Wich, Marcel

Association: Annagram e.V. Laufend helfen

Dossard: 1444

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 54:10

Vitesse: 11.08 km/h

Kilométrage: 5:25 min/km

Place par parcours/Total: 492 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 427 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 114(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	9:39	4:49	58	3:14	202	3:37	2.00	9:39	4:49	79	3:14	153	3:37
Runde	2.00	10:36	5:17	118	4:04	428	4:39	4.00	20:15	5:03	77	7:18	295	8:16
Runde	2.00	11:01	5:30	119	4:21	445	5:06	6.00	31:16	5:12	78	11:39	295	13:22
Runde	2.00	11:21	5:40	122	4:53	460	5:26	8.00	42:37	5:19	78	16:32	294	18:48
Leichtathletikhalle	2.00	11:33	5:46	128	5:20	487	5:43	10.00	54:10	5:24	114	21:52	427	24:31