



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Pöse, Jörg

Association: Fit & Geschickt

Dossard: 1034

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

Temps total: 46:46

Vitesse: 12.83 km/h

Kilométrage: 4:41 min/km

Place par parcours/Total: 208 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 190 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 23(de 107)

Meilleur temps dans la catégorie: 39:41

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	9:18	4:39	22	1:43	165	3:16	2.00	9:18	4:39	24	1:43	99	3:16
Runde	2.00	9:18	4:39	23	1:21	210	3:21	4.00	18:36	4:39	21	3:01	120	6:37
Runde	2.00	9:24	4:42	25	1:17	213	3:29	6.00	28:00	4:40	51	4:18	300	10:06
Runde	2.00	9:28	4:44	26	1:24	201	3:33	8.00	37:28	4:41	51	5:42	299	13:39
Leichtathletikh	2.00	9:18	4:39	30	1:23	216	3:28	10.00	46:46	4:40	23	7:05	190	17:07