



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Koch, Stefan

Association: SC Fortuna erfurt e.V.

Dossard: 1491

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 53:40

Vitesse: 11.18 km/h

Kilométrage: 5:22 min/km

Place par parcours/Total: 475 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 414 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 137(de 178)

Meilleur temps dans la catégorie: 37:27

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	11:44	5:51	161	4:33	471	5:42	2.00	11:44	5:51	115	3:45	290	5:42
Runde	2.00	10:32	5:15	141	3:12	418	4:35	4.00	22:16	5:33	114	5:00	288	10:17
Runde	2.00	10:29	5:14	130	2:54	390	4:34	6.00	32:45	5:27	113	10:39	287	14:51
Runde	2.00	10:31	5:15	122	2:46	372	4:36	8.00	43:16	5:24	112	13:25	286	19:27
Leichtathletikhalle	2.00	10:24	5:12	129	2:56	392	4:34	10.00	53:40	5:21	137	16:13	414	24:01