



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Flaig, Jörn

Association: Erfurt

Dossard: 1026

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 58:42

Vitesse: 10.22 km/h

Kilométrage: 5:52 min/km

Place par parcours/Total: 602 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 500 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 167(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	10:04	5:01	87	2:53	268	4:02	2.00	10:04	5:01	110	2:05	211	4:02
Runde	2.00	11:18	5:39	169	3:58	493	5:21	4.00	21:22	5:20	117	4:06	334	9:23
Runde	2.00	12:06	6:02	173	4:31	516	6:11	6.00	33:28	5:34	116	11:22	333	15:34
Runde	2.00	12:25	6:12	171	4:40	518	6:30	8.00	45:53	5:44	115	16:02	332	22:04
Leichtathletikhalle	2.00	12:49	6:24	172	5:21	525	6:59	10.00	58:42	5:52	167	21:15	500	29:03