



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Zwerger, Jan

Association: Erfurt

Dossard: 816

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 44:56

Vitesse: 13.35 km/h

Kilométrage: 4:29 min/km

Place par parcours/Total: 147 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 136 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 38(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	9:21	4:40	51	2:56	174	3:19	2.00	9:21	4:40	87	2:56	344	3:19
Runde	2.00	8:40	4:19	35	2:08	111	2:43	4.00	18:01	4:30	42	5:04	126	6:02
Runde	2.00	8:57	4:28	41	2:17	130	3:02	6.00	26:58	4:29	86	7:21	179	9:04
Runde	2.00	9:06	4:32	43	2:38	137	3:11	8.00	36:04	4:30	86	9:59	340	12:15
Leichtathletikhalle	2.00	8:52	4:26	46	2:39	147	3:02	10.00	44:56	4:29	38	12:38	136	15:17