



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Kopun, Stefan

Association: Erfurt

Dossard: 990

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 56:11

Vitesse: 10.68 km/h

Kilométrage: 5:37 min/km

Place par parcours/Total: 549 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 465 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 124(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 Homm	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm
Runde	2.00	11:31	5:45	120	5:06	447	5:29	2.00	11:31	5:45	89	5:06	352	5:29
Runde	2.00	10:33	5:16	115	4:01	422	4:36	4.00	22:04	5:30	66	9:07	234	10:05
Runde	2.00	11:09	5:34	123	4:29	460	5:14	6.00	33:13	5:32	88	13:36	349	15:19
Runde	2.00	11:36	5:47	125	5:08	476	5:41	8.00	44:49	5:36	88	18:44	327	21:00
Leichtathletikhalle	2.00	11:22	5:41	124	5:09	477	5:32	10.00	56:11	5:37	124	23:53	465	26:32