



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Koch, Rainer

Association: Plaue

Dossard: 1421

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

Temps total: 59:29

Vitesse: 10.09 km/h

Kilométrage: 5:57 min/km

Place par parcours/Total: 618 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 507 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 99(de 107)

Meilleur temps dans la catégorie: 39:41

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Temps		Place		Retard		Total		Total		Place		Retard	
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Place Homm	Retard catg.	Retard Homm	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Place Homm	Retard catg.	Retard Homm
Runde	2.00	12:40	6:19	98	525	5:05	6:38	2.00	12:40	6:19	66	376	5:05	6:38
Runde	2.00	11:16	5:38	90	490	3:19	5:19	4.00	23:56	5:59	66	374	8:21	11:57
Runde	2.00	11:44	5:51	95	500	3:37	5:49	6.00	35:40	5:56	66	373	11:58	17:46
Runde	2.00	12:01	6:00	99	510	3:57	6:06	8.00	47:41	5:57	66	372	15:55	23:52
Leichtathletikhalle	2.00	11:48	5:54	98	502	3:53	5:58	10.00	59:29	5:56	99	507	19:48	29:50