



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