



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Margraf, Ronny

Association: Tanzamis Margraf/Lux

Dossard: 1106

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 59:46

Vitesse: 10.04 km/h

Kilométrage: 5:59 min/km

Place par parcours/Total: 622 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 509 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 130(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	13:10	6:34	133	6:45	533	7:08	2.00	13:10	6:34	96	6:45	379	7:08
Runde	2.00	12:52	6:26	133	6:20	532	6:55	4.00	26:02	6:30	95	13:05	377	14:03
Runde	2.00	12:15	6:07	131	5:35	520	6:20	6.00	38:17	6:22	95	18:40	376	20:23
Runde	2.00	11:09	5:34	116	4:41	440	5:14	8.00	49:26	6:10	95	23:21	375	25:37
Leichtathletikhalle	2.00	10:20	5:10	104	4:07	381	4:30	10.00	59:46	5:58	130	27:28	509	30:07