



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Trost, Holger

Association: LTV Erfurt

Dossard: 1256

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

Temps total: 49:24

Vitesse: 12.15 km/h

Kilométrage: 4:56 min/km

Place par parcours/Total: 307 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 277 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 43(de 107)

Meilleur temps dans la catégorie: 39:41

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Temps intermédiaires				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	11:00	5:30	69	3:25	388	4:58	2.00	11:00	5:30	58	3:25	163	4:58
Runde	2.00	9:26	4:43	30	1:29	234	3:29	4.00	20:26	5:06	68	4:51	195	8:27
Runde	2.00	9:59	4:59	49	1:52	306	4:04	6.00	30:25	5:04	68	6:43	194	12:31
Runde	2.00	9:38	4:48	33	1:34	233	3:43	8.00	40:03	5:00	68	8:17	193	16:14
Leichtathletikhall	2.00	9:21	4:40	33	1:26	226	3:31	10.00	49:24	4:56	43	9:43	277	19:45