



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## Exploitation détaillée

**Koszarek, Larsen**

Association: 1. FC Bocker

Dossard: 1485

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 48:44

Vitesse: 12.31 km/h

Kilométrage: 4:52 min/km

Place par parcours/Total: 284 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 257 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 72(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 Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Hommes
Runde	2.00	11:21	5:40	114	4:56	421	5:19	2.00	11:21	5:40	99	4:56	373	5:19
Runde	2.00	9:22	4:41	66	2:50	223	3:25	4.00	20:43	5:10	98	7:46	396	8:44
Runde	2.00	9:13	4:36	52	2:33	177	3:18	6.00	29:56	4:59	98	10:19	169	12:02
Runde	2.00	9:31	4:45	61	3:03	209	3:36	8.00	39:27	4:55	98	13:22	210	15:38
Leichtathletikh	2.00	9:17	4:38	63	3:04	213	3:27	10.00	48:44	4:52	72	16:26	257	19:05