



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Franke, Stefan

Association: Langenhagen

Dossard: 1033

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 55:15

Vitesse: 10.86 km/h

Kilométrage: 5:31 min/km

Place par parcours/Total: 527 (de 686)

Place par parcours/Hommes: 449 (de 543)

Meilleur temps dans le parcours: 29:39

Place par catégorie: 148(de 178)

Meilleur temps dans la catégorie: 37:27

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	11:09	5:34	137	3:58	412	5:07	2.00	11:09	5:34	135	3:10	399	5:07
Runde	2.00	10:29	5:14	140	3:09	413	4:32	4.00	21:38	5:24	134	4:22	397	9:39
Runde	2.00	10:57	5:28	145	3:22	439	5:02	6.00	32:35	5:25	133	10:29	313	14:41
Runde	2.00	11:10	5:34	145	3:25	443	5:15	8.00	43:45	5:28	132	13:54	395	19:56
Leichtathletikhalle	2.00	11:30	5:45	160	4:02	485	5:40	10.00	55:15	5:31	148	17:48	449	25:36