



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Frommberger, Ronny

Association: LSV Neunheilngen

Dossard: 608

Circuit: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhünfen

Catégorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 19:32

Vitesse: 12.29 km/h

Kilométrage: 4:53 min/km

Place par parcours/Total: 151 (de 477)

Place par parcours/Hommes: 122 (de 315)

Meilleur temps dans le parcours: 12:17

Place par catégorie: 14(de 54)

Meilleur temps dans la catégorie: 12:17

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 Hommes	Retard Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Hommes	Retard Hommes
Runde	2.00	9:07	4:33	11	3:07	93	3:07	2.00	9:07	4:33	41		85	3:07
Leichtathletikhalle	2.00	10:25	5:12	26	4:08	176	4:11	4.00	19:32	4:53	14	7:15	122	7:15