



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Borgwardt, Stefan

Association: LSV 90 Bad Langensalza

Dossard: 619

Circuit: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 21:16

Vitesse: 11.29 km/h

Kilométrage: 5:19 min/km

Place par parcours/Total: 229 (de 477)

Place par parcours/Hommes: 182 (de 315)

Meilleur temps dans le parcours: 12:17

Place par catégorie: 32(de 67)

Meilleur temps dans la catégorie: 13:52

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	11:44	5:51	52	4:57	241	5:44	2.00	11:44	5:51	54	0:25	111	5:44
Leichtathletikhalle	2.00	9:32	4:46	21	2:27	114	3:18	4.00	21:16	5:18	32	7:24	182	8:59