



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Rode, Michael

Association: LTV Erfurt

Dossard: 104

Circuit: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

Catégorie:

Senioren M60 (60-69 Jahre)

Temps total: 20:45

Vitesse: 11.57 km/h

Kilométrage: 5:11 min/km

Place par parcours/Total: 195 (de 477)

Place par parcours/Hommes: 157 (de 315)

Meilleur temps dans le parcours: 12:17

Place par catégorie: 5(de 11)

Meilleur temps dans la catégorie: 16:51

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	10:20	5:10	3	1:49	148	4:20	2.00	10:20	5:10	3	1:16	112	4:20
Leichtathletikhalle	2.00	10:25	5:12	6	2:05	176	4:11	4.00	20:45	5:11	5	3:54	157	8:28