



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Sluka, Jens

Association: Salza Läufer

Dossard: 552

Circuit: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhünigen

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 21:09

Vitesse: 11.35 km/h

Kilométrage: 5:17 min/km

Place par parcours/Total: 220 (de 477)

Place par parcours/Hommes: 172 (de 315)

Meilleur temps dans le parcours: 12:17

Place par catégorie: 30(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	10:50	5:25	33	4:03	178	4:50	2.00	10:50	5:25	58		134	4:50
Leichtathletikhalle	2.00	10:19	5:09	31	3:14	170	4:05	4.00	21:09	5:17	30	7:17	172	8:52