



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Helbig, Hagen

Association: Erfurt

Dossard: 229

Circuit: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhünigen

Catégorie:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

Temps total: 24:01

Vitesse: 9.99 km/h

Kilométrage: 6:00 min/km

Place par parcours/Total: 379 (de 477)

Place par parcours/Hommes: 270 (de 315)

Meilleur temps dans le parcours: 12:17

Place par catégorie: 31(de 35)

Meilleur temps dans la catégorie: 15:11

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 | 12:13 | 6:06 | 31 | 5:56 | 265 | 6:13 | 2.00 | 12:13 | 6:06 | 33 | 1:30 | 145 | 6:13 |
| Leichtathletikhalle | 2.00 | 11:48 | 5:54 | 31 | 4:06 | 268 | 5:34 | 4.00 | 24:01 | 6:00 | 31 | 8:50 | 270 | 11:44 |