



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Adamus, Dieter

Association: Rudolstadt

Dossard: 35

Circuit: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhünigen

Catégorie:

Senioren M60 (60-69 Jahre)

Temps total: 23:02

Vitesse: 10.42 km/h

Kilométrage: 5:46 min/km

Place par parcours/Total: 331 (de 477)

Place par parcours/Hommes: 244 (de 315)

Meilleur temps dans le parcours: 12:17

Place par catégorie: 8(de 11)

Meilleur temps dans la catégorie: 16:51

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Résultats d'étape						Résultat total							
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.Homme	Place catg.Homme	Retard Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.Homme	Place Hommes	Retard Hommes
Runde	2.00	12:17	6:08	10	3:46	269	6:17	2.00	12:17	6:08	5	3:13	147	6:17
Leichtathletikhalle	2.00	10:45	5:22	7	2:25	204	4:31	4.00	23:02	5:45	8	6:11	244	10:45