



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Aßmann, Martin

Association: Laufladen Erfurt

Dossard: 78

Circuit: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhünigen

Catégorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 22:35

Vitesse: 10.63 km/h

Kilométrage: 5:39 min/km

Place par parcours/Total: 306 (de 477)

Place par parcours/Hommes: 231 (de 315)

Meilleur temps dans le parcours: 12:17

Place par catégorie: 34(de 54)

Meilleur temps dans la catégorie: 12:17

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	11:40	5:49	33	5:40	237	5:40	2.00	11:40	5:49	24		139	5:40
Leichtathletikhalle	2.00	10:55	5:27	39	4:38	218	4:41	4.00	22:35	5:38	34	10:18	231	10:18