



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## Exploitation détaillée

**Frießleben, Robert**

Association: Dresden

Dossard: 500

Circuit: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhünigen

Catégorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 22:17

Vitesse: 10.77 km/h

Kilométrage: 5:34 min/km

Place par parcours/Total: 289 (de 477)

Place par parcours/Hommes: 223 (de 315)

Meilleur temps dans le parcours: 12:17

Place par catégorie: 32(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	11:24	5:42	29	5:24	224	5:24	2.00	11:24	5:42	52		155	5:24
Leichtathletikhalle	2.00	10:53	5:26	37	4:36	215	4:39	4.00	22:17	5:34	32	10:00	223	10:00