



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Lippe-Küster, Rainer

Association: Hamburg

Dossard: 181

Circuit: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhungen

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 21:44

Vitesse: 11.04 km/h

Kilométrage: 5:26 min/km

Place par parcours/Total: 258 (de 477)

Place par parcours/Hommes: 201 (de 315)

Meilleur temps dans le parcours: 12:17

Place par catégorie: 39(de 67)

Meilleur temps dans la catégorie: 13:52

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Etape				Place				Retard				Total			
	km	Temps	min/km	catg.	catg.Homme	catg.Homme	catg.Homme	catg.Homme	catg.Homme	catg.Homme	catg.Homme	catg.Homme	km	Temps	min/km	catg.
Runde	2.00	11:02	5:30	44	4:15	209	5:02	2.00	11:02	5:30	15	176	5:02			
Leichtathletikh	2.00	10:42	5:20	40	3:37	199	4:28	4.00	21:44	5:26	39	7:52	201	9:27		