



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Schrader, Rainer

Association: Erfurt

Dossard: 691

Circuit: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhünfen

Catégorie:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

Temps total: 22:15

Vitesse: 10.79 km/h

Kilométrage: 5:34 min/km

Place par parcours/Total: 288 (de 477)

Place par parcours/Hommes: 221 (de 315)

Meilleur temps dans le parcours: 12:17

Place par catégorie: 25(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	11:09	5:34	26	4:52	212	5:09	2.00	11:09	5:34	7	0:26	226	5:09
Leichtathletikhalle	2.00	11:06	5:32	26	3:24	231	4:52	4.00	22:15	5:33	25	7:04	221	9:58