



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Joost, Steffen

Association: Erfurt

Dossard: 275

Circuit: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhünigen

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 21:27

Vitesse: 11.19 km/h

Kilométrage: 5:22 min/km

Place par parcours/Total: 234 (de 477)

Place par parcours/Hommes: 185 (de 315)

Meilleur temps dans le parcours: 12:17

Place par catégorie: 33(de 67)

Meilleur temps dans la catégorie: 13:52

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	10:20	5:10	27	3:33	148	4:20	2.00	10:20	5:10	28		112	4:20
Leichtathletikhalle	2.00	11:07	5:33	52	4:02	233	4:53	4.00	21:27	5:21	33	7:35	185	9:10