



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Idaszek, Frank

Association: Hilden

Dossard: 686

Circuit: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhünningen

Catégorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 18:25

Vitesse: 13.03 km/h

Kilométrage: 4:36 min/km

Place par parcours/Total: 115 (de 477)

Place par parcours/Hommes: 99 (de 315)

Meilleur temps dans le parcours: 12:17

Place par catégorie: 12 (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	9:40	4:49	16	3:40	122	3:40	2.00	9:40	4:49	33		39	3:40
Leichtathletikhalle	2.00	8:45	4:22	12	2:28	79	2:31	4.00	18:25	4:36	12	6:08	99	6:08