



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Nitsche, Martin

Association: Hardisleben

Dossard: 318

Circuit: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

Catégorie:

Senioren M60 (60-69 Jahre)

Temps total: 20:39

Vitesse: 11.62 km/h

Kilométrage: 5:10 min/km

Place par parcours/Total: 190 (de 477)

Place par parcours/Hommes: 154 (de 315)

Meilleur temps dans le parcours: 12:17

Place par catégorie: 4(de 11)

Meilleur temps dans la catégorie: 16:51

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	10:27	5:13	5	1:56	156	4:27	2.00	10:27	5:13	4	1:23	131	4:27
Leichtathletikhalle	2.00	10:12	5:05	3	1:52	158	3:58	4.00	20:39	5:09	4	3:48	154	8:22