



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Rudolph, Maik

Association: LSG Schmücheläufer

Dossard: 543

Circuit: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhünigen

Catégorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 21:10

Vitesse: 11.34 km/h

Kilométrage: 5:17 min/km

Place par parcours/Total: 223 (de 477)

Place par parcours/Hommes: 176 (de 315)

Meilleur temps dans le parcours: 12:17

Place par catégorie: 24(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	11:40	5:49	33	5:40	237	5:40	2.00	11:40	5:49	24		139	5:40
Leichtathletikhalle	2.00	9:30	4:45	14	3:13	110	3:16	4.00	21:10	5:17	24	8:53	176	8:53