



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Wache, Holger

Association: SSV Erfurt 02

Dossard: 262

Circuit: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhünigen

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 20:39

Vitesse: 11.62 km/h

Kilométrage: 5:10 min/km

Place par parcours/Total: 191 (de 477)

Place par parcours/Hommes: 154 (de 315)

Meilleur temps dans le parcours: 12:17

Place par catégorie: 26(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	9:51	4:55	21	3:04	131	3:51	2.00	9:51	4:55	40		78	3:51
Leichtathletikhalle	2.00	10:48	5:24	41	3:43	209	4:34	4.00	20:39	5:09	26	6:47	154	8:22