



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Helbig, Hagen

Association: Erfurt

Dossard: 229

Circuit: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhünigen

Catégorie:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

Temps total: 24:01

Vitesse: 9.99 km/h

Kilométrage: 6:00 min/km

Place par parcours/Total: 379 (de 477)

Place par parcours/Hommes: 270 (de 315)

Meilleur temps dans le parcours: 12:17

Place par catégorie: 31(de 35)

Meilleur temps dans la catégorie: 15:11

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	12:13	6:06	31	5:56	265	6:13	2.00	12:13	6:06	33	1:30	145	6:13
Leichtathletikhalle	2.00	11:48	5:54	31	4:06	268	5:34	4.00	24:01	6:00	31	8:50	270	11:44