



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Rose, Jens

Association: Erfurt

Dossard: 593

Circuit: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhünigen

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 21:56

Vitesse: 10.94 km/h

Kilométrage: 5:29 min/km

Place par parcours/Total: 269 (de 477)

Place par parcours/Hommes: 209 (de 315)

Meilleur temps dans le parcours: 12:17

Place par catégorie: 45(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 Homm	Retard Homm	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm
Runde	2.00	11:06	5:32	45	4:19	211	5:06	2.00	11:06	5:32	63		159	5:06
Leichtathletikh	2.00	10:50	5:25	43	3:45	213	4:36	4.00	21:56	5:29	45	8:04	209	9:39