



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Rossow, Mario

Association: TSSC Erfurt

Dossard: 356

Circuit: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 24:04

Vitesse: 9.97 km/h

Kilométrage: 6:01 min/km

Place par parcours/Total: 384 (de 477)

Place par parcours/Hommes: 274 (de 315)

Meilleur temps dans le parcours: 12:17

Place par catégorie: 59(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	12:05	6:02	57	5:18	256	6:05	2.00	12:05	6:02	64	0:46	160	6:05
Leichtathletikhalle	2.00	11:59	5:59	59	4:54	274	5:45	4.00	24:04	6:00	59	10:12	274	11:47