



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Fischer, Steffen

Association: LSG 80 Schmückeläufer

Dossard: 300

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: 224 (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	11:39	5:49	31	5:39	233	5:39	2.00	11:39	5:49	2		162	5:39
Leichtathletikhalle	2.00	9:31	4:45	16	3:14	112	3:17	4.00	21:10	5:17	24	8:53	176	8:53