



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Berner, Roland

Association: LG Bad Frankenhausen/Göllingen
Dossard: 693

Circuit: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhünigen

Catégorie:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

Temps total: 22:20

Vitesse: 10.75 km/h

Kilométrage: 5:35 min/km

Place par parcours/Total: 293 (de 477)

Place par parcours/Hommes: 224 (de 315)

Meilleur temps dans le parcours: 12:17

Place par catégorie: 27(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	11:55	5:57	27	5:38	250	5:55	2.00	11:55	5:57	11	1:12	161	5:55
Leichtathletikhalle	2.00	10:25	5:12	18	2:43	176	4:11	4.00	22:20	5:34	27	7:09	224	10:03