



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Idaszek, Frank

Association: Hilden

Dossard: 686

Circuit: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhünningen

Catégorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 18:25

Vitesse: 13.03 km/h

Kilométrage: 4:36 min/km

Place par parcours/Total: 115 (de 477)

Place par parcours/Hommes: 99 (de 315)

Meilleur temps dans le parcours: 12:17

Place par catégorie: 12 (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 | 9:40 | 4:49 | 16 | 3:40 | 122 | 3:40 | 2.00 | 9:40 | 4:49 | 33 | | 39 | 3:40 |
| Leichtathletikhalle | 2.00 | 8:45 | 4:22 | 12 | 2:28 | 79 | 2:31 | 4.00 | 18:25 | 4:36 | 12 | 6:08 | 99 | 6:08 |