



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Lauerwald, Jörg

Association: Griefstedt

Dossard: 24

Circuit: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhünfen

Catégorie:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

Temps total: 20:20

Vitesse: 11.80 km/h

Kilométrage: 5:05 min/km

Place par parcours/Total: 179 (de 477)

Place par parcours/Hommes: 146 (de 315)

Meilleur temps dans le parcours: 12:17

Place par catégorie: 15(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	10:14	5:06	14	3:57	143	4:14	2.00	10:14	5:06	17		222	4:14
Leichtathletikhalle	2.00	10:06	5:02	16	2:24	149	3:52	4.00	20:20	5:04	15	5:09	146	8:03