



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

Exploitation détaillée

Lepa, Rick

Association: Erfurt

Dossard: 50

Circuit: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

Catégorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 20:29

Vitesse: 11.72 km/h

Kilométrage: 5:07 min/km

Place par parcours/Total: 182 (de 477)

Place par parcours/Hommes: 148 (de 315)

Meilleur temps dans le parcours: 12:17

Place par catégorie: 21(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	10:50	5:25	24	4:50	178	4:50	2.00	10:50	5:25	21		134	4:50
Leichtathletikhalle	2.00	9:39	4:49	19	3:22	125	3:25	4.00	20:29	5:07	21	8:12	148	8:12