



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

Exploitation détaillée

Spangenberg, René

Association: Body Cross Gotha

Dossard: 527

Circuit: 4.00 km

Pokal der Sparkasse Mittelthüringen

Catégorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 22:54

Vitesse: 10.48 km/h

Kilométrage: 5:43 min/km

Place par parcours/Total: 251 (de 446)

Place par parcours/Hommes: 187 (de 278)

Meilleur temps dans le parcours: 12:07

Place par catégorie: 21(de 41)

Meilleur temps dans la catégorie: 13:21

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 Kurzstrecke	2.00	11:31	5:45	18	4:50	183	5:23	2.00	11:31	5:45	1	-	149	5:23
Leichtathletikhalle	2.00	11:23	5:41	27	4:43	195	5:24	4.00	22:54	5:43	21	9:33	187	10:47