



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

Exploitation détaillée

Adamus, Daniel

Association: MTV 1860 Erfurt e.V.

Dossard: 49

Circuit: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

Catégorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 20:54

Vitesse: 11.48 km/h

Kilométrage: 5:13 min/km

Place par parcours/Total: 181 (de 389)

Place par parcours/Hommes: 144 (de 249)

Meilleur temps dans le parcours: 11:54

Place par catégorie: 19(de 32)

Meilleur temps dans la catégorie: 13:15

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	10:49	5:24	17	4:14	155	4:50	2.00	10:49	5:24	25	0:13	103	4:49
Leichtathletikhalle	2.00	10:05	5:02	19	3:25	128	4:11	4.00	20:54	5:13	19	7:39	144	9:00