



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

Exploitation détaillée

Adams, Dirk

Association: Erfurt

Dossard: 213

Circuit: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 25:19

Vitesse: 9.48 km/h

Kilométrage: 6:20 min/km

Place par parcours/Total: 334 (de 389)

Place par parcours/Hommes: 237 (de 249)

Meilleur temps dans le parcours: 11:54

Place par catégorie: 61(de 63)

Meilleur temps dans la catégorie: 14:23

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 | 12:30 | 6:15 | 59 | 5:29 | 224 | 6:31 | 2.00 | 12:30 | 6:15 | 14 | 2:44 | 179 | 6:30 |
| Leichtathletikhalle | 2.00 | 12:49 | 6:24 | 60 | 5:27 | 236 | 6:55 | 4.00 | 25:19 | 6:19 | 61 | 10:56 | 237 | 13:25 |