



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

Exploitation détaillée

Pöse, Jörg

Association: FIT & Geschickt

Dossard: 1503

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

Catégorie:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

Temps total: 48:15

Vitesse: 12.44 km/h

Kilométrage: 4:49 min/km

Place par parcours/Total: 253 (de 618)

Place par parcours/Hommes: 235 (de 500)

Meilleur temps dans le parcours: 31:03

Place par catégorie: 30(de 89)

Meilleur temps dans la catégorie: 36:19

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	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	9:31	4:45	29	2:31	218	3:28	2.00	9:31	4:45	14	1:07	61	1:01
Runde	2.00	9:42	4:50	38	2:24	259	3:36	4.00	19:13	4:48	55		110	6:55
Runde	2.00	9:42	4:50	32	2:21	238	3:28	6.00	28:55	4:49	55		91	10:23
Runde	2.00	9:46	4:53	32	2:25	242	3:30	8.00	38:41	4:50	55		107	13:53
Leichtathletikhalle	2.00	9:34	4:46	34	2:15	244	3:23	10.00	48:15	4:49	30	11:56	236	21:47