



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

Exploitation détaillée

Kirchberg, Ralf

Association: LG Thüringer Energie AG

Dossard: 1313

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 44:58

Vitesse: 13.34 km/h

Kilométrage: 4:30 min/km

Place par parcours/Total: 154 (de 618)

Place par parcours/Hommes: 145 (de 500)

Meilleur temps dans le parcours: 31:03

Place par catégorie: 55(de 171)

Meilleur temps dans la catégorie: 34:32

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	9:34	4:46	80	2:56	226	3:31	2.00	9:34	4:46	39	1:04	102	1:04
Runde	2.00	8:58	4:29	59	2:07	159	2:52	4.00	18:32	4:38	59	4:14	172	6:14
Runde	2.00	8:57	4:28	48	1:49	130	2:43	6.00	27:29	4:34	57	5:49	169	8:57
Runde	2.00	8:54	4:27	38	1:54	107	2:38	8.00	36:23	4:32	57	7:24	169	11:35
Leichtathletikhalle	2.00	8:35	4:17	37	1:40	102	2:24	10.00	44:58	4:29	55	10:26	146	18:30