



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

Exploitation détaillée

Lindenlaub, Ralf

Association: Geraberg

Dossard: 1345

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

Catégorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 45:09

Vitesse: 13.29 km/h

Kilométrage: 4:31 min/km

Place par parcours/Total: 157 (de 618)

Place par parcours/Hommes: 148 (de 500)

Meilleur temps dans le parcours: 31:03

Place par catégorie: 37(de 107)

Meilleur temps dans la catégorie: 34:41

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	9:36	4:47	51	2:51	230	3:33	2.00	9:36	4:47	23	1:08	108	1:06
Runde	2.00	8:59	4:29	38	2:04	160	2:53	4.00	18:35	4:38	3	1:26	17	6:17
Runde	2.00	8:59	4:29	34	1:54	136	2:45	6.00	27:34	4:35	40	1:42	173	9:02
Runde	2.00	8:56	4:28	27	1:49	111	2:40	8.00	36:30	4:33	40	1:51	173	11:42
Leichtathletikhalle	2.00	8:39	4:19	28	1:51	112	2:28	10.00	45:09	4:30	37	10:28	149	18:41