



# 39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

## Exploitation détaillée

**Zernikow, Frank**

Association: Thüringer Karate e.V.

Dossard: 1567

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

Catégorie:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

Temps total: 54:37

Vitesse: 10.99 km/h

Kilométrage: 5:28 min/km

Place par parcours/Total: 468 (de 618)

Place par parcours/Hommes: 408 (de 500)

Meilleur temps dans le parcours: 31:03

Place par catégorie: 74(de 89)

Meilleur temps dans la catégorie: 36:19

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Etape		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	11:15	5:37	70	4:15	418	5:12	2.00	11:15	5:37	67	2:51	112	2:45
Runde	2.00	10:36	5:17	69	3:18	394	4:30	4.00	21:51	5:27	25	1:10	187	9:33
Runde	2.00	10:58	5:29	74	3:37	406	4:44	6.00	32:49	5:28	87	1:51	184	14:17
Runde	2.00	11:11	5:35	77	3:50	414	4:55	8.00	44:00	5:30	87	2:39	184	19:12
Leichtathletikhalle	2.00	10:37	5:18	66	3:18	372	4:26	10.00	54:37	5:27	74	18:18	409	28:09