



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

Exploitation détaillée

Seehof, Frank

Association: Thamsbrücker SV 1922 e.V.

Dossard: 1209

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 46:31

Vitesse: 12.90 km/h

Kilométrage: 4:39 min/km

Place par parcours/Total: 197 (de 618)

Place par parcours/Hommes: 184 (de 500)

Meilleur temps dans le parcours: 31:03

Place par catégorie: 71(de 171)

Meilleur temps dans la catégorie: 34:32

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	9:29	4:44	75	2:51	211	3:26	2.00	9:29	4:44	55	0:59	138	0:59
Runde	2.00	9:13	4:36	73	2:22	191	3:07	4.00	18:42	4:40	79	4:24	214	6:24
Runde	2.00	9:28	4:44	80	2:20	213	3:14	6.00	28:10	4:41	77	6:30	211	9:38
Runde	2.00	9:24	4:42	67	2:24	179	3:08	8.00	37:34	4:41	77	8:35	211	12:46
Leichtathletikhalle	2.00	8:57	4:28	63	2:02	154	2:46	10.00	46:31	4:39	71	11:59	185	20:03