



# 39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

## Exploitation détaillée

**Braunholz, Ralph**

Association: Commerzbank Erfurt

Dossard: 1511

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 45:36

Vitesse: 13.16 km/h

Kilométrage: 4:34 min/km

Place par parcours/Total: 172 (de 618)

Place par parcours/Hommes: 160 (de 500)

Meilleur temps dans le parcours: 31:03

Place par catégorie: 61(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.Homme	Place catg.Homme	Retard Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.Homme	Place catg.Homme	Retard Hommes
Runde	2.00	10:02	5:00	100	3:24	281	3:59	2.00	10:02	5:00	57	1:32	140	1:32
Runde	2.00	9:09	4:34	68	2:18	177	3:03	4.00	19:11	4:47	81	4:53	216	6:53
Runde	2.00	9:08	4:33	62	2:00	164	2:54	6.00	28:19	4:43	79	6:39	213	9:47
Runde	2.00	8:59	4:29	44	1:59	118	2:43	8.00	37:18	4:39	79	8:19	213	12:30
Leichtathletikhalle	2.00	8:18	4:09	26	1:23	69	2:07	10.00	45:36	4:33	61	11:04	161	19:08