



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

Exploitation détaillée

Sammler, Heiko

Association: Arnstadt

Dossard: 1499

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

Catégorie:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

Temps total: 55:19

Vitesse: 10.85 km/h

Kilométrage: 5:32 min/km

Place par parcours/Total: 486 (de 618)

Place par parcours/Hommes: 422 (de 500)

Meilleur temps dans le parcours: 31:03

Place par catégorie: 78(de 89)

Meilleur temps dans la catégorie: 36:19

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 Homm	Retard Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Hommes
Runde	2.00	10:26	5:13	52	3:26	322	4:23	2.00	10:26	5:13	19	2:02	158	1:56
Runde	2.00	11:10	5:34	86	3:52	441	5:04	4.00	21:36	5:24	74	0:55	237	9:18
Runde	2.00	11:21	5:40	85	4:00	441	5:07	6.00	32:57	5:29	74	1:59	234	14:25
Runde	2.00	11:17	5:38	78	3:56	420	5:01	8.00	44:14	5:31	74	2:53	234	19:26
Leichtathletikhalle	2.00	11:05	5:32	77	3:46	415	4:54	10.00	55:19	5:31	78	19:00	423	28:51