



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

Exploitation détaillée

Knabe, Ingo

Association: Martinroda

Dossard: 1035

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 51:11

Vitesse: 11.72 km/h

Kilométrage: 5:07 min/km

Place par parcours/Total: 347 (de 618)

Place par parcours/Hommes: 314 (de 500)

Meilleur temps dans le parcours: 31:03

Place par catégorie: 111(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	10:30	5:15	120	3:52	332	4:27	2.00	10:30	5:15	48	2:00	119	2:00
Runde	2.00	9:49	4:54	101	2:58	282	3:43	4.00	20:19	5:04	87	6:01	203	8:01
Runde	2.00	10:09	5:04	110	3:01	303	3:55	6.00	30:28	5:04	85	8:48	239	11:56
Runde	2.00	10:22	5:11	116	3:22	323	4:06	8.00	40:50	5:06	85	11:51	239	16:02
Leichtathletikhalle	2.00	10:21	5:10	120	3:26	345	4:10	10.00	51:11	5:07	111	16:39	315	24:43