



# 39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

## Exploitation détaillée

**Helbing, Frank**

Association: GM Rennsteiglaufverein  
Dossard: 1001

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

Catégorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 46:55

Vitesse: 12.79 km/h

Kilométrage: 4:41 min/km

Place par parcours/Total: 210 (de 618)

Place par parcours/Hommes: 196 (de 500)

Meilleur temps dans le parcours: 31:03

Place par catégorie: 48(de 107)

Meilleur temps dans la catégorie: 34:41

### 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 Homm	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm
Runde	2.00	9:21	4:40	44	2:36	196	3:18	2.00	9:21	4:40	106	0:53	497	0:51
Runde	2.00	9:10	4:34	44	2:15	182	3:04	4.00	18:31	4:37	56	1:22	249	6:13
Runde	2.00	9:19	4:39	46	2:14	188	3:05	6.00	27:50	4:38	56	1:58	262	9:18
Runde	2.00	9:30	4:45	48	2:23	200	3:14	8.00	37:20	4:40	56	2:41	262	12:32
Leichtathletikhalle	2.00	9:35	4:47	59	2:47	246	3:24	10.00	46:55	4:41	48	12:14	197	20:27