



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

Exploitation détaillée

Minack, Frank

Association: SV Olympia Neustad
Dossard: 1520

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

Catégorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 54:00

Vitesse: 11.11 km/h
Kilométrage: 5:24 min/km

Place par parcours/Total: 449 (de 618)

Place par parcours/Hommes: 394 (de 500)

Meilleur temps dans le parcours: 31:03

Place par catégorie: 83(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 Hommes	Retard Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Hommes	Retard Hommes
Runde	2.00	11:49	5:54	96	5:04	457	5:46	2.00	11:49	5:54	48	3:21	231	3:19
Runde	2.00	10:54	5:27	88	3:59	423	4:48	4.00	22:43	5:40	68	5:34	295	10:25
Runde	2.00	10:45	5:22	82	3:40	388	4:31	6.00	33:28	5:34	68	7:36	188	14:56
Runde	2.00	10:36	5:17	77	3:29	354	4:20	8.00	44:04	5:30	68	9:25	321	19:16
Leichtathletikhalle	2.00	9:56	4:58	65	3:08	291	3:45	10.00	54:00	5:24	83	19:19	395	27:32