



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

Exploitation détaillée

Starke, Kay

Association: Die phantastischen Drei !!

Dossard: 1231

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 54:32

Vitesse: 11.00 km/h

Kilométrage: 5:27 min/km

Place par parcours/Total: 465 (de 618)

Place par parcours/Hommes: 405 (de 500)

Meilleur temps dans le parcours: 31:03

Place par catégorie: 144(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.	Place Homm	Retard Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Hommes
Runde	2.00	10:40	5:19	133	4:02	357	4:37	2.00	10:40	5:19	105	2:10	280	2:10
Runde	2.00	10:39	5:19	146	3:48	402	4:33	4.00	21:19	5:19	134	7:01	281	9:01
Runde	2.00	11:08	5:33	147	4:00	421	4:54	6.00	32:27	5:24	132	10:47	373	13:55
Runde	2.00	11:07	5:33	145	4:07	407	4:51	8.00	43:34	5:26	132	14:35	373	18:46
Leichtathletikhalle	2.00	10:58	5:29	143	4:03	407	4:47	10.00	54:32	5:27	144	20:00	406	28:04