39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

Exploitation détaillée

Lünser, Christian

Association: BSG Steigerwald Egstedt
Dossard: 1367

Circuit: 10.00 km
Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

Catégorie:
Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 52:42

Vitesse: 11.39 km/h
Kilométrage: 5:16 min/km

Place par parcours/Total: 408 (de 618)
Place par parcours/Hommes: 363 (de 500)
Meilleur temps dans le parcours: 31:03

Place par catégorie: 75(de 107)
Meilleur temps dans la catégorie: 34:41

Temps intermédiaires

Poste	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Hommes	Retard Hommes	Résultats d'étape Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Hommes	Retard Hommes
Runde	2.00	9:52	4:56	53	3:07	262	3:49	2.00	9:52	4:56	65	1:24	111	1:22
Runde	2.00	10:01	5:00	68	3:06	321	3:55	4.00	19:53	4:58	49	2:44	238	7:35
Runde	2.00	10:44	5:21	81	3:39	383	4:30	6.00	30:37	5:06	86	4:45	249	12:05
Runde	2.00	11:07	5:33	85	4:00	407	4:51	8.00	41:44	5:13	86	7:05	403	16:56
Leichtathletikhal	2.00	10:58	5:29	85	4:10	407	4:47	10.00	52:42	5:16	75	18:01	364	26:14