



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

Exploitation détaillée

Stark, Ralf

Association: Arnstadt

Dossard: 1730

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 49:48

Vitesse: 12.05 km/h

Kilométrage: 4:59 min/km

Place par parcours/Total: 307 (de 618)

Place par parcours/Hommes: 279 (de 500)

Meilleur temps dans le parcours: 31:03

Place par catégorie: 97(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 | 10:11 | 5:05 | 107 | 3:33 | 297 | 4:08 | 2.00 | 10:11 | 5:05 | 126 | 1:41 | 81 | 1:41 |
| Runde | 2.00 | 9:51 | 4:55 | 103 | 3:00 | 287 | 3:45 | 4.00 | 20:02 | 5:00 | 143 | 5:44 | 414 | 7:44 |
| Runde | 2.00 | 9:50 | 4:55 | 89 | 2:42 | 255 | 3:36 | 6.00 | 29:52 | 4:58 | 155 | 8:12 | 450 | 11:20 |
| Runde | 2.00 | 10:02 | 5:00 | 94 | 3:02 | 273 | 3:46 | 8.00 | 39:54 | 4:59 | 155 | 10:55 | 450 | 15:06 |
| Leichtathletikhalle | 2.00 | 9:54 | 4:57 | 98 | 2:59 | 288 | 3:43 | 10.00 | 49:48 | 4:58 | 97 | 15:16 | 280 | 23:20 |