



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

Exploitation détaillée

Krauß, Jan

Association: Dachwig

Dossard: 230

Circuit: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhünigen

Catégorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 20:43

Vitesse: 11.58 km/h

Kilométrage: 5:11 min/km

Place par parcours/Total: 175 (de 389)

Place par parcours/Hommes: 140 (de 249)

Meilleur temps dans le parcours: 11:54

Place par catégorie: 18(de 32)

Meilleur temps dans la catégorie: 13:15

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	11:09	5:34	19	4:34	177	5:10	2.00	11:09	5:34	16	0:33	126	5:09
Leichtathletikhalle	2.00	9:34	4:46	11	2:54	88	3:40	4.00	20:43	5:10	18	7:28	140	8:49