



# 39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

## Exploitation détaillée

**Lange, Stephan**

Association: Rheinfeldern

Dossard: 1528

Circuit: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhünfen

Catégorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 19:58

Vitesse: 12.02 km/h

Kilométrage: 4:59 min/km

Place par parcours/Total: 145 (de 389)

Place par parcours/Hommes: 113 (de 249)

Meilleur temps dans le parcours: 11:54

Place par catégorie: 12(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	9:13	4:36	6	2:38	75	3:14	2.00	9:13	4:36	12		153	3:13
Leichtathletikhalle	2.00	10:45	5:22	23	4:05	162	4:51	4.00	19:58	4:59	12	6:43	113	8:04