



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

Exploitation détaillée

Semmler, Jan

Association: Erfurt

Dossard: 4

Circuit: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhünigen

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 20:36

Vitesse: 11.65 km/h

Kilométrage: 5:09 min/km

Place par parcours/Total: 168 (de 389)

Place par parcours/Hommes: 134 (de 249)

Meilleur temps dans le parcours: 11:54

Place par catégorie: 32(de 63)

Meilleur temps dans la catégorie: 14:23

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	9:54	4:57	21	2:53	103	3:55	2.00	9:54	4:57	8	0:08	74	3:54
Leichtathletikhalle	2.00	10:42	5:20	39	3:20	159	4:48	4.00	20:36	5:09	32	6:13	134	8:42