



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

Exploitation détaillée

Joost, Steffen

Association: Erfurt

Dossard: 192

Circuit: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhünigen

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 21:39

Vitesse: 11.09 km/h

Kilométrage: 5:25 min/km

Place par parcours/Total: 212 (de 389)

Place par parcours/Hommes: 164 (de 249)

Meilleur temps dans le parcours: 11:54

Place par catégorie: 42(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	10:31	5:15	35	3:30	139	4:32	2.00	10:31	5:15	21	0:45	189	4:31
Leichtathletikhalle	2.00	11:08	5:33	47	3:46	187	5:14	4.00	21:39	5:24	42	7:16	164	9:45