



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

Exploitation détaillée

Pöse, Jörg

Association: FIT & Geschickt

Dossard: 1503

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

Catégorie:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

Temps total: 48:15

Vitesse: 12.44 km/h

Kilométrage: 4:49 min/km

Place par parcours/Total: 253 (de 618)

Place par parcours/Hommes: 235 (de 500)

Meilleur temps dans le parcours: 31:03

Place par catégorie: 30(de 89)

Meilleur temps dans la catégorie: 36:19

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 | 9:31 | 4:45 | 29 | 2:31 | 218 | 3:28 | 2.00 | 9:31 | 4:45 | 14 | 1:07 | 61 | 1:01 |
| Runde | 2.00 | 9:42 | 4:50 | 38 | 2:24 | 259 | 3:36 | 4.00 | 19:13 | 4:48 | 55 | | 110 | 6:55 |
| Runde | 2.00 | 9:42 | 4:50 | 32 | 2:21 | 238 | 3:28 | 6.00 | 28:55 | 4:49 | 55 | | 91 | 10:23 |
| Runde | 2.00 | 9:46 | 4:53 | 32 | 2:25 | 242 | 3:30 | 8.00 | 38:41 | 4:50 | 55 | | 107 | 13:53 |
| Leichtathletikhalle | 2.00 | 9:34 | 4:46 | 34 | 2:15 | 244 | 3:23 | 10.00 | 48:15 | 4:49 | 30 | 11:56 | 236 | 21:47 |