



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

Exploitation détaillée

Flämmich, Ralf

Association: Heilbronn

Dossard: 1134

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 44:53

Vitesse: 13.37 km/h

Kilométrage: 4:29 min/km

Place par parcours/Total: 153 (de 618)

Place par parcours/Hommes: 143 (de 500)

Meilleur temps dans le parcours: 31:03

Place par catégorie: 53(de 171)

Meilleur temps dans la catégorie: 34:32

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	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	8:59	4:29	57	2:21	158	2:56	2.00	8:59	4:29	158	0:29	459	0:29
Runde	2.00	8:53	4:26	56	2:02	148	2:47	4.00	17:52	4:28	67	3:34	185	5:34
Runde	2.00	8:59	4:29	53	1:51	136	2:45	6.00	26:51	4:28	65	5:11	182	8:19
Runde	2.00	9:14	4:36	63	2:14	159	2:58	8.00	36:05	4:30	65	7:06	182	11:17
Leichtathletikhalle	2.00	8:48	4:24	51	1:53	132	2:37	10.00	44:53	4:29	53	10:21	144	18:25