



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

Exploitation détaillée

Kuna, Heiner

Association: Erfurt

Dossard: 1288

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

Catégorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 51:35

Vitesse: 11.63 km/h

Kilométrage: 5:10 min/km

Place par parcours/Total: 370 (de 618)

Place par parcours/Hommes: 334 (de 500)

Meilleur temps dans le parcours: 31:03

Place par catégorie: 70(de 107)

Meilleur temps dans la catégorie: 34:41

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	10:59	5:29	78	4:14	394	4:56	2.00	10:59	5:29	24	2:31	120	2:29
Runde	2.00	9:51	4:55	64	2:56	287	3:45	4.00	20:50	5:12	41	3:41	195	8:32
Runde	2.00	10:20	5:10	73	3:15	335	4:06	6.00	31:10	5:11	41	5:18	192	12:38
Runde	2.00	10:28	5:14	72	3:21	335	4:12	8.00	41:38	5:12	41	6:59	192	16:50
Leichtathletikhalle	2.00	9:57	4:58	66	3:09	294	3:46	10.00	51:35	5:09	70	16:54	335	25:07