



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

Exploitation détaillée

Zitzmann, Sieghard

Association: Rennsteiglaufverein

Dossard: 1392

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

Catégorie:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

Temps total: 50:55

Vitesse: 11.78 km/h

Kilométrage: 5:05 min/km

Place par parcours/Total: 337 (de 618)

Place par parcours/Hommes: 307 (de 500)

Meilleur temps dans le parcours: 31:03

Place par catégorie: 50(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	10:39	5:19	57	3:39	353	4:36	2.00	10:39	5:19	9	2:15	143	2:09
Runde	2.00	10:07	5:03	54	2:49	334	4:01	4.00	20:46	5:11	26	0:05	220	8:28
Runde	2.00	10:00	5:00	44	2:39	284	3:46	6.00	30:46	5:07	78		217	12:14
Runde	2.00	10:12	5:05	47	2:51	296	3:56	8.00	40:58	5:07	14		217	16:10
Leichtathletikhalle	2.00	9:57	4:58	46	2:38	294	3:46	10.00	50:55	5:05	50	14:36	308	24:27