



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

Exploitation détaillée

Giersberg, Holger

Association: Erfurt

Dossard: 1463

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 55:03

Vitesse: 10.90 km/h

Kilométrage: 5:30 min/km

Place par parcours/Total: 478 (de 618)

Place par parcours/Hommes: 416 (de 500)

Meilleur temps dans le parcours: 31:03

Place par catégorie: 149(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	11:53	5:56	160	5:15	466	5:50	2.00	11:53	5:56	61	3:23	142	3:23
Runde	2.00	11:11	5:35	155	4:20	443	5:05	4.00	23:04	5:46	85	8:46	219	10:46
Runde	2.00	11:02	5:30	145	3:54	413	4:48	6.00	34:06	5:41	83	12:26	216	15:34
Runde	2.00	10:51	5:25	133	3:51	375	4:35	8.00	44:57	5:37	83	15:58	216	20:09
Leichtathletikhalle	2.00	10:06	5:02	109	3:11	313	3:55	10.00	55:03	5:30	149	20:31	417	28:35