



# 39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

## Exploitation détaillée

**Knabe, Ingo**

Association: Martinroda

Dossard: 1035

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 51:11

Vitesse: 11.72 km/h

Kilométrage: 5:07 min/km

Place par parcours/Total: 347 (de 618)

Place par parcours/Hommes: 314 (de 500)

Meilleur temps dans le parcours: 31:03

Place par catégorie: 111(de 171)

Meilleur temps dans la catégorie: 34:32

### 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                 | 10:30       | 5:15         | 120               | 3:52         | 332          | 4:27          | 2.00           | 10:30       | 5:15         | 48          | 2:00         | 119          | 2:00          |
| Runde               | 2.00                 | 9:49        | 4:54         | 101               | 2:58         | 282          | 3:43          | 4.00           | 20:19       | 5:04         | 87          | 6:01         | 203          | 8:01          |
| Runde               | 2.00                 | 10:09       | 5:04         | 110               | 3:01         | 303          | 3:55          | 6.00           | 30:28       | 5:04         | 85          | 8:48         | 239          | 11:56         |
| Runde               | 2.00                 | 10:22       | 5:11         | 116               | 3:22         | 323          | 4:06          | 8.00           | 40:50       | 5:06         | 85          | 11:51        | 239          | 16:02         |
| Leichtathletikhalle | 2.00                 | 10:21       | 5:10         | 120               | 3:26         | 345          | 4:10          | 10.00          | 51:11       | 5:07         | 111         | 16:39        | 315          | 24:43         |