



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

Exploitation détaillée

Dembeck, Nils

Association: Bad Langensalza

Dossard: 1026

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

Catégorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 45:33

Vitesse: 13.17 km/h

Kilométrage: 4:34 min/km

Place par parcours/Total: 169 (de 618)

Place par parcours/Hommes: 157 (de 500)

Meilleur temps dans le parcours: 31:03

Place par catégorie: 39(de 107)

Meilleur temps dans la catégorie: 34:41

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	9:16	4:38	41	2:31	187	3:13	2.00	9:16	4:38	103	0:48	488	0:46
Runde	2.00	9:00	4:30	39	2:05	162	2:54	4.00	18:16	4:33	57	1:07	271	5:58
Runde	2.00	9:05	4:32	38	2:00	155	2:51	6.00	27:21	4:33	57	1:29	268	8:49
Runde	2.00	9:04	4:31	31	1:57	131	2:48	8.00	36:25	4:33	57	1:46	268	11:37
Leichtathletikhalle	2.00	9:08	4:33	42	2:20	180	2:57	10.00	45:33	4:33	39	10:52	158	19:05