



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

Exploitation détaillée

Prax, Jens

Association: Kranichborn

Dossard: 1574

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 45:23

Vitesse: 13.22 km/h

Kilométrage: 4:32 min/km

Place par parcours/Total: 162 (de 618)

Place par parcours/Hommes: 152 (de 500)

Meilleur temps dans le parcours: 31:03

Place par catégorie: 59(de 171)

Meilleur temps dans la catégorie: 34:32

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Etape		Résultats d'étape				Résultat total							
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm
Runde	2.00	9:15	4:37	66	2:37	185	3:12	2.00	9:15	4:37	167	0:45	486	0:45
Runde	2.00	9:00	4:30	60	2:09	162	2:54	4.00	18:15	4:33	103	3:57	98	5:57
Runde	2.00	9:05	4:32	59	1:57	155	2:51	6.00	27:20	4:33	101	5:40	290	8:48
Runde	2.00	9:13	4:36	61	2:13	155	2:57	8.00	36:33	4:34	101	7:34	220	11:45
Leichtathletikhalle	2.00	8:50	4:25	54	1:55	138	2:39	10.00	45:23	4:32	59	10:51	153	18:55