



# 39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

## Exploitation détaillée

**Herzer, Heiko**

Association: LSV Lok Arnstadt

Dossard: 1407

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

Catégorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 58:57

Vitesse: 10.18 km/h

Kilométrage: 5:54 min/km

Place par parcours/Total: 554 (de 618)

Place par parcours/Hommes: 465 (de 500)

Meilleur temps dans le parcours: 31:03

Place par catégorie: 96(de 107)

Meilleur temps dans la catégorie: 34:41

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Etape		Etape	Place	Retard	Place		Total	Total	Total	Place	Retard	Place	Retard
	km	Temps				min/km	catg.							
Runde	2.00	12:06	6:02	100	5:21	478	6:03	2.00	12:06	6:02	50	3:38	249	3:36
Runde	2.00	11:22	5:41	94	4:27	452	5:16	4.00	23:28	5:51	70	6:19	332	11:10
Runde	2.00	11:21	5:40	91	4:16	441	5:07	6.00	34:49	5:48	70	8:57	340	16:17
Runde	2.00	12:04	6:01	96	4:57	461	5:48	8.00	46:53	5:51	70	12:14	340	22:05
Leichtathletikhalle	2.00	12:04	6:01	98	5:16	471	5:53	10.00	58:57	5:53	96	24:16	466	32:29