



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

Exploitation détaillée

Heymig, Michael

Association: Arthrose-Laufclub Wuppertal

Dossard: 1444

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 52:53

Vitesse: 11.35 km/h

Kilométrage: 5:17 min/km

Place par parcours/Total: 411 (de 618)

Place par parcours/Hommes: 366 (de 500)

Meilleur temps dans le parcours: 31:03

Place par catégorie: 132(de 171)

Meilleur temps dans la catégorie: 34:32

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Temps			Place		Retard		Total			Place		Retard	
	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	10:59	5:29	148	4:21	394	4:56	2.00	10:59	5:29	93	2:29	120	2:29
Runde	2.00	10:19	5:09	137	3:28	372	4:13	4.00	21:18	5:19	120	7:00	236	9:00
Runde	2.00	10:12	5:05	116	3:04	317	3:58	6.00	31:30	5:15	118	9:50	350	12:58
Runde	2.00	10:39	5:19	129	3:39	357	4:23	8.00	42:09	5:16	118	13:10	207	17:21
Leichtathletikhalle	2.00	10:44	5:21	133	3:49	382	4:33	10.00	52:53	5:17	132	18:21	367	26:25