



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

Exploitation détaillée

Frommberger, Ronny

Association: LSV Neunheiligen

Dossard: 361

Circuit: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhünningen

Catégorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 18:47

Vitesse: 12.78 km/h

Kilométrage: 4:42 min/km

Place par parcours/Total: 93 (de 389)

Place par parcours/Hommes: 74 (de 249)

Meilleur temps dans le parcours: 11:54

Place par catégorie: 5(de 32)

Meilleur temps dans la catégorie: 13:15

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	9:04	4:31	5	2:29	71	3:05	2.00	9:04	4:31	30		65	3:04
Leichtathletikhalle	2.00	9:43	4:51	14	3:03	98	3:49	4.00	18:47	4:41	5	5:32	74	6:53