



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

Exploitation détaillée

Dalbert, Frank

Association: Chaosteam

Dossard: 1212

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 54:43

Vitesse: 10.97 km/h

Kilométrage: 5:28 min/km

Place par parcours/Total: 472 (de 618)

Place par parcours/Hommes: 412 (de 500)

Meilleur temps dans le parcours: 31:03

Place par catégorie: 146(de 171)

Meilleur temps dans la catégorie: 34:32

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	10:14	5:06	109	3:36	302	4:11	2.00	10:14	5:06	12	1:44	25	1:44
Runde	2.00	10:52	5:26	152	4:01	421	4:46	4.00	21:06	5:16	128	6:48	189	8:48
Runde	2.00	11:13	5:36	152	4:05	432	4:59	6.00	32:19	5:23	126	10:39	363	13:47
Runde	2.00	11:24	5:42	152	4:24	427	5:08	8.00	43:43	5:27	126	14:44	253	18:55
Leichtathletikhalle	2.00	11:00	5:30	145	4:05	410	4:49	10.00	54:43	5:28	146	20:11	413	28:15