



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

Exploitation détaillée

Höhn, Helfried

Association: Elleben

Dossard: 1262

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

Catégorie:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

Temps total: 52:40

Vitesse: 11.39 km/h

Kilométrage: 5:16 min/km

Place par parcours/Total: 407 (de 618)

Place par parcours/Hommes: 362 (de 500)

Meilleur temps dans le parcours: 31:03

Place par catégorie: 64(de 89)

Meilleur temps dans la catégorie: 36:19

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Résultats d'étape							Résultat total						
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Hommes
Runde	2.00	10:46	5:23	64	3:46	373	4:43	2.00	10:46	5:23	11	2:22	63	2:16
Runde	2.00	10:14	5:06	59	2:56	356	4:08	4.00	21:00	5:15	39	0:19	227	8:42
Runde	2.00	10:26	5:13	62	3:05	352	4:12	6.00	31:26	5:14	39	0:28	405	12:54
Runde	2.00	10:43	5:21	64	3:22	368	4:27	8.00	42:09	5:16	39	0:48	207	17:21
Leichtathletikhalle	2.00	10:31	5:15	63	3:12	363	4:20	10.00	52:40	5:15	64	16:21	363	26:12