



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

Exploitation détaillée

Stark, Ralf

Association: Arnstadt

Dossard: 1730

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 49:48

Vitesse: 12.05 km/h

Kilométrage: 4:59 min/km

Place par parcours/Total: 307 (de 618)

Place par parcours/Hommes: 279 (de 500)

Meilleur temps dans le parcours: 31:03

Place par catégorie: 97(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	10:11	5:05	107	3:33	297	4:08	2.00	10:11	5:05	126	1:41	81	1:41
Runde	2.00	9:51	4:55	103	3:00	287	3:45	4.00	20:02	5:00	143	5:44	414	7:44
Runde	2.00	9:50	4:55	89	2:42	255	3:36	6.00	29:52	4:58	155	8:12	450	11:20
Runde	2.00	10:02	5:00	94	3:02	273	3:46	8.00	39:54	4:59	155	10:55	450	15:06
Leichtathletikhalle	2.00	9:54	4:57	98	2:59	288	3:43	10.00	49:48	4:58	97	15:16	280	23:20