39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

Exploitation détaillée

Leffler, Mirko

Association: ULTRARUNNER-TEAM.de
Dossard: 1237

Circuit: 10.00 km
Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

Catégorie:
Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 44:46

Vitesse: 13.40 km/h
Kilométrage: 4:29 min/km

Place par parcours/Total: 149 (de 618)
Place par parcours/Hommes: 139 (de 500)
Meilleur temps dans le parcours: 31:03

Place par catégorie: 51(de 171)
Meilleur temps dans la catégorie: 34:32

Temps intermédiaires

Poste	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
	Résultats d'étape							Résultat total						
Runde	2.00	9:19	4:39	68	2:41	191	3:16	2.00	9:19	4:39	169	0:49	492	0:49
Runde	2.00	8:44	4:21	49	1:53	129	2:38	4.00	18:03	4:30	159	3:45	456	5:45
Runde	2.00	9:00	4:30	55	1:52	142	2:46	6.00	27:03	4:30	45	5:23	140	8:31
Runde	2.00	9:01	4:30	49	2:01	125	2:45	8.00	36:04	4:30	157	7:05	453	11:16
Leichtathletikhal	2.00	8:42	4:20	44	1:47	117	2:31	10.00	44:46	4:28	51	10:14	140	18:18