



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

Exploitation détaillée

Frießleben, Holger

Association: Rottenbach

Dossard: 1025

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

Catégorie:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

Temps total: 52:42

Vitesse: 11.39 km/h

Kilométrage: 5:16 min/km

Place par parcours/Total: 409 (de 618)

Place par parcours/Hommes: 363 (de 500)

Meilleur temps dans le parcours: 31:03

Place par catégorie: 65(de 89)

Meilleur temps dans la catégorie: 36:19

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	11:05	5:32	68	4:05	403	5:02	2.00	11:05	5:32	6	2:41	175	2:35
Runde	2.00	10:19	5:09	64	3:01	372	4:13	4.00	21:24	5:20	29	0:43	478	9:06
Runde	2.00	10:32	5:15	65	3:11	365	4:18	6.00	31:56	5:19	29	0:58	370	13:24
Runde	2.00	10:32	5:15	59	3:11	344	4:16	8.00	42:28	5:18	29	1:07	475	17:40
Leichtathletikhalle	2.00	10:14	5:06	54	2:55	331	4:03	10.00	52:42	5:16	65	16:23	364	26:14