



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

Exploitation détaillée

Respondek, Steffen

Association: Wachsenburggemeinde

Dossard: 1421

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

Catégorie:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

Temps total: 49:07

Vitesse: 12.22 km/h

Kilométrage: 4:55 min/km

Place par parcours/Total: 280 (de 618)

Place par parcours/Hommes: 259 (de 500)

Meilleur temps dans le parcours: 31:03

Place par catégorie: 39(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	9:24	4:42	28	2:24	200	3:21	2.00	9:24	4:42	48	1:00	89	0:54
Runde	2.00	9:40	4:49	36	2:22	252	3:34	4.00	19:04	4:46	27		97	6:46
Runde	2.00	10:05	5:02	45	2:44	291	3:51	6.00	29:09	4:51	27		419	10:37
Runde	2.00	10:07	5:03	44	2:46	285	3:51	8.00	39:16	4:54	27		480	14:28
Leichtathletikhalle	2.00	9:51	4:55	43	2:32	281	3:40	10.00	49:07	4:54	39	12:48	260	22:39