



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

Exploitation détaillée

Stephan, Heino

Association: FSV 1986 Bad Langensalza
Dossard: 1886

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 49:18

Vitesse: 12.17 km/h

Kilométrage: 4:56 min/km

Place par parcours/Total: 291 (de 618)

Place par parcours/Hommes: 266 (de 500)

Meilleur temps dans le parcours: 31:03

Place par catégorie: 90(de 171)

Meilleur temps dans la catégorie: 34:32

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	9:57	4:58	97	3:19	276	3:54	2.00	9:57	4:58	22	1:27	54	1:27
Runde	2.00	9:34	4:46	85	2:43	237	3:28	4.00	19:31	4:52	58	5:13	169	7:13
Runde	2.00	9:49	4:54	88	2:41	251	3:35	6.00	29:20	4:53	165	7:40	482	10:48
Runde	2.00	10:01	5:00	92	3:01	269	3:45	8.00	39:21	4:55	165	10:22	421	14:33
Leichtathletikhalle	2.00	9:57	4:58	101	3:02	294	3:46	10.00	49:18	4:55	90	14:46	267	22:50