



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

Exploitation détaillée

Steinuk, Mario

Association: SWE LaufTeam

Dossard: 1881

Circuit: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

Catégorie:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

Temps total: 53:40

Vitesse: 11.18 km/h

Kilométrage: 5:22 min/km

Place par parcours/Total: 439 (de 618)

Place par parcours/Hommes: 387 (de 500)

Meilleur temps dans le parcours: 31:03

Place par catégorie: 137(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 Hommes	Retard Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Hommes	Retard Hommes
Runde	2.00	10:52	5:26	146	4:14	387	4:49	2.00	10:52	5:26	136	2:22	176	2:22
Runde	2.00	10:28	5:14	141	3:37	385	4:22	4.00	21:20	5:19	168	7:02	487	9:02
Runde	2.00	10:43	5:21	135	3:35	379	4:29	6.00	32:03	5:20	166	10:23	484	13:31
Runde	2.00	10:52	5:26	134	3:52	377	4:36	8.00	42:55	5:21	166	13:56	484	18:07
Leichtathletikhalle	2.00	10:45	5:22	134	3:50	385	4:34	10.00	53:40	5:21	137	19:08	388	27:12