



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Runge, Henrico

Asociación: Erfurt

Dorsal: 304

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 22:28

velocidad: 10.68 km/h

rendimiento en carrera: 5:37 min/km

posición en el recorrido/Total: 237 (de 389)

posición en el recorrido/Men: 184 (de 249)

mejor tiempo del recorrido: 11:54

posición en la categoría: 47(de 63)

mejor tiempo en la categoría: 14:23

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			
				posición categoría	Men	Men				posición categoría	Men	Men	
Runde	2.00	11:36	5:47	51	4:35	193	2.00	11:36	5:47	62	1:50	121	5:36
Leichtathletikhalle	2.00	10:52	5:26	41	3:30	165	4.00	22:28	5:36	47	8:05	184	10:34