



# 39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

## evaluación detallada

**Heß, Karsten**

Asociación: Eisenach

Dorsal: 1293

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 39:41

velocidad: 15.12 km/h

rendimiento en carrera: 3:58 min/km

posición en el recorrido/Total: 41 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 38 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 10(de 171)

mejor tiempo en la categoría: 34:32

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total							
				retraso	posición	retraso	Total	Total	Total					
			retraso	posición	retraso	km	tiempo	min/km	posición	retraso	posición	retraso		
			Men	Men	Men				Men	Men	Men	Men		
Runde	2.00	7:33	3:46	8	0:55	37	1:30	2.00	7:33	3:46	10	23		
Runde	2.00	7:55	3:57	9	1:04	38	1:49	4.00	15:28	3:52	18	1:10	44	3:10
Runde	2.00	8:03	4:01	11	0:55	39	1:49	6.00	23:31	3:55	18	1:51	44	4:59
Runde	2.00	8:07	4:03	10	1:07	37	1:51	8.00	31:38	3:57	18	2:39	44	6:50
Leichtathletikhalle	2.00	8:03	4:01	14	1:08	46	1:52	10.00	39:41	3:58	10	5:09	39	13:13