



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Schubert, Ralf

Asociación: Vacha

Dorsal: 1554

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 46:43

velocidad: 12.84 km/h

rendimiento en carrera: 4:40 min/km

posición en el recorrido/Total: 204 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 190 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 45(de 107)

mejor tiempo en la categoría: 34:41

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			Total Men	Total Men
				posición	categoría	Men				posición	categoría	Men		
Runde	2.00	9:39	4:49	52	2:54	248	3:36	2.00	9:39	4:49	13	1:11	57	1:09
Runde	2.00	9:08	4:33	41	2:13	174	3:02	4.00	18:47	4:41	23	1:38	104	6:29
Runde	2.00	9:14	4:36	44	2:09	180	3:00	6.00	28:01	4:40	23	2:09	93	9:29
Runde	2.00	9:25	4:42	44	2:18	181	3:09	8.00	37:26	4:40	23	2:47	101	12:38
Leichtathletikhalle	2.00	9:17	4:38	49	2:29	204	3:06	10.00	46:43	4:40	45	12:02	191	20:15