



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Holz, Torsten

Asociación: Erfurt

Dorsal: 1321

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 47:34

velocidad: 12.61 km/h

rendimiento en carrera: 4:46 min/km

posición en el recorrido/Total: 232 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 217 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 52(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			
				posición	retraso	posición	retraso				posición	retraso	posición	retraso
				Men	Men	Men	Men				Men	Men	Men	Men
Runde	2.00	10:46	5:23	74	4:01	373	4:43	2.00	10:46	5:23	14	2:18	63	2:16
Runde	2.00	9:48	4:54	62	2:53	276	3:42	4.00	20:34	5:08	25	3:25	112	8:16
Runde	2.00	9:13	4:36	43	2:08	176	2:59	6.00	29:47	4:57	25	3:55	99	11:15
Runde	2.00	9:09	4:34	35	2:02	143	2:53	8.00	38:56	4:51	25	4:17	98	14:08
Leichtathletikhalle	2.00	8:38	4:18	27	1:50	110	2:27	10.00	47:34	4:45	52	12:53	218	21:06