



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Ludwig, Hans-Eberhard

Asociación: Erfurt

Dorsal: 1164

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M60 (60-69 Jahre)

tiempo total: 45:54

velocidad: 13.07 km/h

rendimiento en carrera: 4:35 min/km

posición en el recorrido/Total: 180 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 168 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 3(de 20)

mejor tiempo en la categoría: 41:59

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa	etapa	etapa	posició	retraso	posició	retraso	Total	Total	Total	posició	retraso	posició	retraso
	km	tiempo	min/km	categoría	categoría	Men	Men				categoría	categoría	Men	Men
Runde	2.00	9:19	4:39	4	3:04	191	3:16	2.00	9:19	4:39	20		492	0:49
Runde	2.00	9:03	4:31	4	2:57	167	2:57	4.00	18:22	4:35	18		146	6:04
Runde	2.00	9:19	4:39	4	2:54	188	3:05	6.00	27:41	4:36	18		143	9:09
Runde	2.00	9:17	4:38	4	2:45	165	3:01	8.00	36:58	4:37	18		143	12:10
Leichtathletikhalle	2.00	8:56	4:28	3	0:33	150	2:45	10.00	45:54	4:35	3	3:55	169	19:26