



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Kirchberg, Ralf

Asociación: LG Thüringer Energie AG

Dorsal: 1313

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 44:58

velocidad: 13.34 km/h

rendimiento en carrera: 4:30 min/km

posición en el recorrido/Total: 154 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 145 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 55(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 km	Total tiempo	Total min/km	retraso			Total Men	Total Men
				retraso	posición	retraso				retraso	posición	retraso		
Runde	2.00	9:34	4:46	80	2:56	226	2.00	9:34	4:46	39	1:04	102	1:04	
Runde	2.00	8:58	4:29	59	2:07	159	4.00	18:32	4:38	59	4:14	172	6:14	
Runde	2.00	8:57	4:28	48	1:49	130	6.00	27:29	4:34	57	5:49	169	8:57	
Runde	2.00	8:54	4:27	38	1:54	107	8.00	36:23	4:32	57	7:24	169	11:35	
Leichtathletikh	2.00	8:35	4:17	37	1:40	102	10.00	44:58	4:29	55	10:26	146	18:30	