# 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

| control | etapa km | etapa tiempo | etapa min/km | posició categor | retraso categoría | posició Men | retraso Men | stage score | Total km | Total tiempo | Total min/km | posició categor | retraso categoría | posició Men | retraso Men | Total score |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Runde | 2.00 | 9:34 | 4:46 | 80 | 2:56 | 226 | 3:31 | | 2.00 | 9:34 | 4:46 | 39 | 1:04 | 102 | 1:04 | |
| Runde | 2.00 | 8:58 | 4:29 | 59 | 2:07 | 159 | 2:52 | | 4.00 | 18:32 | 4:38 | 59 | 4:14 | 172 | 6:14 | |
| Runde | 2.00 | 8:57 | 4:28 | 48 | 1:49 | 130 | 2:43 | | 6.00 | 27:29 | 4:34 | 57 | 5:49 | 169 | 8:57 | |
| Runde | 2.00 | 8:54 | 4:27 | 38 | 1:54 | 107 | 2:38 | | 8.00 | 36:23 | 4:32 | 57 | 7:24 | 169 | 11:35 | |
| Leichtathletikhal | 2.00 | 8:35 | 4:17 | 37 | 1:40 | 102 | 2:24 | | 10.00 | 44:58 | 4:29 | 55 | 10:26 | 146 | 18:30 | |