



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Stasulewitz, Ingo

Asociación: Gotha

Dorsal: 1216

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 46:19

velocidad: 12.95 km/h

rendimiento en carrera: 4:38 min/km

posición en el recorrido/Total: 187 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 175 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 69(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			
				posición	retraso	posición	retraso				posición	retraso	posición	retraso
				Men	Men	Men	Men				Men	Men	Men	Men
Runde	2.00	9:38	4:48	86	3:00	243	3:35	2.00	9:38	4:48	40	1:08	77	1:08
Runde	2.00	9:09	4:34	68	2:18	177	3:03	4.00	18:47	4:41	60	4:29	104	6:29
Runde	2.00	9:15	4:37	68	2:07	182	3:01	6.00	28:02	4:40	58	6:22	90	9:30
Runde	2.00	9:26	4:43	70	2:26	188	3:10	8.00	37:28	4:41	58	8:29	171	12:40
Leichtathletikhalle	2.00	8:51	4:25	56	1:56	141	2:40	10.00	46:19	4:37	69	11:47	176	19:51