



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Kuna, Heiner

Asociación: Erfurt

Dorsal: 1288

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 51:35

velocidad: 11.63 km/h

rendimiento en carrera: 5:10 min/km

posición en el recorrido/Total: 370 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 334 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 70(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	10:59	5:29	78	4:14	394	4:56	2.00	10:59	5:29	24	2:31	120	2:29
Runde	2.00	9:51	4:55	64	2:56	287	3:45	4.00	20:50	5:12	41	3:41	195	8:32
Runde	2.00	10:20	5:10	73	3:15	335	4:06	6.00	31:10	5:11	41	5:18	192	12:38
Runde	2.00	10:28	5:14	72	3:21	335	4:12	8.00	41:38	5:12	41	6:59	192	16:50
Leichtathletikhalle	2.00	9:57	4:58	66	3:09	294	3:46	10.00	51:35	5:09	70	16:54	335	25:07