



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Braunholz, Ralph

Asociación: Commerzbank Erfurt

Dorsal: 1511

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 45:36

velocidad: 13.16 km/h

rendimiento en carrera: 4:34 min/km

posición en el recorrido/Total: 172 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 160 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 61(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							
				posición categoría	retraso Men	posición Men	Total km	Total tiempo	Total posición min/km	posición categoría	retraso Men	posición Men		
Runde	2.00	10:02	5:00	100	3:24	281	3:59	2.00	10:02	5:00	57	1:32	140	1:32
Runde	2.00	9:09	4:34	68	2:18	177	3:03	4.00	19:11	4:47	81	4:53	216	6:53
Runde	2.00	9:08	4:33	62	2:00	164	2:54	6.00	28:19	4:43	79	6:39	213	9:47
Runde	2.00	8:59	4:29	44	1:59	118	2:43	8.00	37:18	4:39	79	8:19	213	12:30
Leichtathletikhalle	2.00	8:18	4:09	26	1:23	69	2:07	10.00	45:36	4:33	61	11:04	161	19:08