



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Döring, Dirk

Asociación: Erfurt

Dorsal: 1434

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 52:28

velocidad: 11.44 km/h

rendimiento en carrera: 5:15 min/km

posición en el recorrido/Total: 402 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 358 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 74(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	11:00	5:30	80	4:15	397	4:57	2.00	11:00	5:30	28	2:32	147	2:30
Runde	2.00	10:07	5:03	71	3:12	334	4:01	4.00	21:07	5:16	45	3:58	224	8:49
Runde	2.00	10:14	5:06	70	3:09	320	4:00	6.00	31:21	5:13	45	5:29	221	12:49
Runde	2.00	10:43	5:21	79	3:36	368	4:27	8.00	42:04	5:15	45	7:25	221	17:16
Leichtathletikhalle	2.00	10:24	5:12	77	3:36	352	4:13	10.00	52:28	5:14	74	17:47	359	26:00