



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Balsam, Martin

Asociación: SV Emsetal

Dorsal: 1736

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 51:18

velocidad: 11.70 km/h

rendimiento en carrera: 5:08 min/km

posición en el recorrido/Total: 353 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 319 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 69(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	10:46	5:23	74	4:01	373	4:43	2.00	10:46	5:23	14	2:18	63	2:16
Runde	2.00	9:48	4:54	62	2:53	276	3:42	4.00	20:34	5:08	25	3:25	112	8:16
Runde	2.00	10:41	5:20	80	3:36	377	4:27	6.00	31:15	5:12	46	5:23	222	12:43
Runde	2.00	9:57	4:58	59	2:50	261	3:41	8.00	41:12	5:09	46	6:33	222	16:24
Leichtathletikhalle	2.00	10:06	5:02	71	3:18	313	3:55	10.00	51:18	5:07	69	16:37	320	24:50