



# 39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

## evaluación detallada

**Giersberg, Holger**

Asociación: Erfurt

Dorsal: 1463

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 55:03

velocidad: 10.90 km/h

rendimiento en carrera: 5:30 min/km

posición en el recorrido/Total: 478 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 416 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 149(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	posición	posición	posición				posición	posición	posición	posición
				Men	Men	Men	Men				Men	Men	Men	Men
Runde	2.00	11:53	5:56	160	5:15	466	5:50	2.00	11:53	5:56	61	3:23	142	3:23
Runde	2.00	11:11	5:35	155	4:20	443	5:05	4.00	23:04	5:46	85	8:46	219	10:46
Runde	2.00	11:02	5:30	145	3:54	413	4:48	6.00	34:06	5:41	83	12:26	216	15:34
Runde	2.00	10:51	5:25	133	3:51	375	4:35	8.00	44:57	5:37	83	15:58	216	20:09
Leichtathletikh	2.00	10:06	5:02	109	3:11	313	3:55	10.00	55:03	5:30	149	20:31	417	28:35