39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Knabe, Ingo

Asociación: Martinroda
Dorsal: 1035

recorrido: 10.00 km
Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:
Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 51:11

velocidad: 11.72 km/h
rendimiento en carrera: 5:07 min/km

posición en el recorrido/Total: 347 (de 618)
posición en el recorrido/Men: 314 (de 500)
mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 111(de 171)
mejor tiempo en la categoría: 34:32

tiempos parciales

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	posició categor	retraso categoría	posició Men	retraso Men	stage score	Total km	Total tiempo	Total min/km	posició categor	retraso categoría	posició Men	retraso Men	Total score
Runde	2.00	10:30	5:15	120	3:52	332	4:27		2.00	10:30	5:15	48	2:00	119	2:00	
Runde	2.00	9:49	4:54	101	2:58	282	3:43		4.00	20:19	5:04	87	6:01	203	8:01	
Runde	2.00	10:09	5:04	110	3:01	303	3:55		6.00	30:28	5:04	85	8:48	239	11:56	
Runde	2.00	10:22	5:11	116	3:22	323	4:06		8.00	40:50	5:06	85	11:51	239	16:02	
Leichtathletikhal	2.00	10:21	5:10	120	3:26	345	4:10		10.00	51:11	5:07	111	16:39	315	24:43	