



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Arpasi, Alexander

Asociación: Gotha

Dorsal: 1337

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 46:30

velocidad: 12.90 km/h

rendimiento en carrera: 4:39 min/km

posición en el recorrido/Total: 195 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 183 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 44(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			Total Men	Total Men
				posición	categoría	Men				posición	categoría	Men		
Runde	2.00	9:03	4:31	37	2:18	165	3:00	2.00	9:03	4:31	99	0:35	466	0:33
Runde	2.00	9:15	4:37	48	2:20	195	3:09	4.00	18:18	4:34	55	1:09	223	6:00
Runde	2.00	9:25	4:42	50	2:20	202	3:11	6.00	27:43	4:37	55	1:51	260	9:11
Runde	2.00	9:33	4:46	51	2:26	208	3:17	8.00	37:16	4:39	55	2:37	260	12:28
Leichtathletikh	2.00	9:14	4:36	47	2:26	199	3:03	10.00	46:30	4:39	44	11:49	184	20:02