



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Frontke, Thomas

Asociación: SV 1899 Mühlhausen

Dorsal: 1448

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 40:21

velocidad: 14.87 km/h

rendimiento en carrera: 4:02 min/km

posición en el recorrido/Total: 45 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 41 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 12(de 171)

mejor tiempo en la categoría: 34:32

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	posición			retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	posición			retraso		
				posición	retraso	Men	posición	retraso	Men				posición	retraso	Men			
Runde	2.00	7:43	3:51	13	1:05	44	1:40	2.00	7:43	3:51	76			200				
Runde	2.00	7:58	3:59	11	1:07	40	1:52	4.00	15:41	3:55	102	1:23	290	3:23				
Runde	2.00	8:11	4:05	14	1:03	46	1:57	6.00	23:52	3:58	100	2:12	86	5:20				
Runde	2.00	8:18	4:09	14	1:18	48	2:02	8.00	32:10	4:01	100	3:11	287	7:22				
Leichtathletikhalle	2.00	8:11	4:05	18	1:16	56	2:00	10.00	40:21	4:02	12	5:49	42	13:53				