



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Leister, Karl- Heinz

Asociación: SpVgg Faulungen 21

Dorsal: 1487

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 53:23

velocidad: 11.24 km/h

rendimiento en carrera: 5:20 min/km

posición en el recorrido/Total: 427 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 378 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 136(de 171)

mejor tiempo en la categoría: 34:32

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso		
				posición	retraso	Men	posición	retraso	Men				posición	retraso	Men
Runde	2.00	10:27	5:13	116	3:49	323	4:24	2.00	10:27	5:13	84	1:57	235	1:57	
Runde	2.00	10:27	5:13	140	3:36	383	4:21	4.00	20:54	5:13	111	6:36	328	8:36	
Runde	2.00	10:44	5:21	136	3:36	383	4:30	6.00	31:38	5:16	109	9:58	183	13:06	
Runde	2.00	10:55	5:27	137	3:55	388	4:39	8.00	42:33	5:19	109	13:34	325	17:45	
Leichtathletikhalle	2.00	10:50	5:25	140	3:55	394	4:39	10.00	53:23	5:20	136	18:51	379	26:55	