



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Heinze, Thomas

Asociación: Lauffreunde Zimmernsupra
Dorsal: 1507

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 51:27

velocidad: 11.66 km/h

rendimiento en carrera: 5:08 min/km

posición en el recorrido/Total: 362 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 327 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 117(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	retraso	posición	retraso				posición	retraso	posición	retraso
				Men	Men	Men	Men				Men	Men	Men	Men
Runde	2.00	10:41	5:20	135	4:03	360	4:38	2.00	10:41	5:20	85	2:11	157	2:11
Runde	2.00	10:15	5:07	129	3:24	359	4:09	4.00	20:56	5:14	112	6:38	329	8:38
Runde	2.00	10:09	5:04	110	3:01	303	3:55	6.00	31:05	5:10	110	9:25	322	12:33
Runde	2.00	10:13	5:06	106	3:13	300	3:57	8.00	41:18	5:09	110	12:19	326	16:30
Leichtathletikhalle	2.00	10:09	5:04	112	3:14	320	3:58	10.00	51:27	5:08	117	16:55	328	24:59