



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Zschamt, Holger

Asociación: SWE-Laufteam

Dorsal: 1191

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 1:00:55

velocidad: 9.85 km/h

rendimiento en carrera: 6:05 min/km

posición en el recorrido/Total: 575 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 477 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 163(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 categoría	Men	Men	Men				posición categoría	Men	Men	Men
Runde	2.00	12:15	6:07	165	5:37	482	6:12	2.00	12:15	6:07	90	3:45	246	3:45
Runde	2.00	12:07	6:03	165	5:16	485	6:01	4.00	24:22	6:05	117	10:04	340	12:04
Runde	2.00	12:18	6:09	163	5:10	480	6:04	6.00	36:40	6:06	115	15:00	337	18:08
Runde	2.00	12:28	6:14	164	5:28	477	6:12	8.00	49:08	6:08	115	20:09	337	24:20
Leichtathletikhalle	2.00	11:47	5:53	160	4:52	458	5:36	10.00	1:00:55	6:05	163	26:23	478	34:27