



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Forkel, Jan

Asociación: Erfurt

Dorsal: 1061

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 45:01

velocidad: 13.33 km/h

rendimiento en carrera: 4:30 min/km

posición en el recorrido/Total: 156 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 147 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 56(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			Total Men	Total Men
				posición	categoría	Men				posición	categoría	Men		
Runde	2.00	9:03	4:31	60	2:25	165	3:00	2.00	9:03	4:31	161	0:33	466	0:33
Runde	2.00	8:50	4:25	55	1:59	141	2:44	4.00	17:53	4:28	136	3:35	385	5:35
Runde	2.00	9:00	4:30	55	1:52	142	2:46	6.00	26:53	4:28	134	5:13	382	8:21
Runde	2.00	9:12	4:35	59	2:12	153	2:56	8.00	36:05	4:30	65	7:06	182	11:17
Leichtathletikhalle	2.00	8:56	4:28	62	2:01	150	2:45	10.00	45:01	4:30	56	10:29	148	18:33