



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Giesmann, Dirk

Asociación: LTV Erfurt

Dorsal: 1505

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 49:15

velocidad: 12.18 km/h

rendimiento en carrera: 4:55 min/km

posición en el recorrido/Total: 287 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 264 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 89(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	10:39	5:19	132	4:01	353	4:36	2.00	10:39	5:19	108	2:09	143	2:09	
Runde	2.00	9:48	4:54	100	2:57	276	3:42	4.00	20:27	5:06	78	6:09	208	8:09	
Runde	2.00	9:36	4:47	83	2:28	229	3:22	6.00	30:03	5:00	135	8:23	387	11:31	
Runde	2.00	9:43	4:51	81	2:43	230	3:27	8.00	39:46	4:58	135	10:47	387	14:58	
Leichtathletikhalle	2.00	9:29	4:44	82	2:34	232	3:18	10.00	49:15	4:55	89	14:43	265	22:47	