



# 39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

## evaluación detallada

**Hesse, Ingo**

Asociación: TSV Alperstedt

Dorsal: 1354

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 49:56

velocidad: 12.02 km/h

rendimiento en carrera: 4:59 min/km

posición en el recorrido/Total: 311 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 283 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 100(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	9:34	4:46	80	2:56	226	3:31	2.00	9:34	4:46	39	1:04	102	1:04
Runde	2.00	10:07	5:03	121	3:16	334	4:01	4.00	19:41	4:55	147	5:23	327	7:23
Runde	2.00	10:00	5:00	105	2:52	284	3:46	6.00	29:41	4:56	145	8:01	415	11:09
Runde	2.00	10:15	5:07	110	3:15	306	3:59	8.00	39:56	4:59	145	10:57	415	15:08
Leichtathletikhalle	2.00	10:00	5:00	105	3:05	303	3:49	10.00	49:56	4:59	100	15:24	284	23:28