



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Ellinger, Dirk

Asociación: GMRLV Döllstädt

Dorsal: 1544

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 50:19

velocidad: 11.92 km/h

rendimiento en carrera: 5:02 min/km

posición en el recorrido/Total: 322 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 293 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 105 (de 171)

mejor tiempo en la categoría: 34:32

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso Men	posición Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	posición 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	9:46	4:53	97	2:55	270	3:40	4.00	19:20	4:49	163	5:02	476	7:02
Runde	2.00	10:11	5:05	115	3:03	310	3:57	6.00	29:31	4:55	161	7:51	64	10:59
Runde	2.00	10:20	5:10	113	3:20	317	4:04	8.00	39:51	4:58	161	10:52	465	15:03
Leichtathletikhalle	2.00	10:28	5:14	125	3:33	359	4:17	10.00	50:19	5:01	105	15:47	294	23:51