



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Runge, Henrico

Asociación: Erfurt

Dorsal: 304

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 22:28

velocidad: 10.68 km/h

rendimiento en carrera: 5:37 min/km

posición en el recorrido/Total: 237 (de 389)

posición en el recorrido/Men: 184 (de 249)

mejor tiempo del recorrido: 11:54

posición en la categoría: 47(de 63)

mejor tiempo en la categoría: 14:23

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 | | | | posición categoría | Men | Men | |
| Runde | 2.00 | 11:36 | 5:47 | 51 | 4:35 | 193 | 2.00 | 11:36 | 5:47 | 62 | 1:50 | 121 | 5:36 |
| Leichtathletikhalle | 2.00 | 10:52 | 5:26 | 41 | 3:30 | 165 | 4.00 | 22:28 | 5:36 | 47 | 8:05 | 184 | 10:34 |