



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Donder, Marko

Asociación: Sömmerda

Dorsal: 1348

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 44:09

velocidad: 13.59 km/h

rendimiento en carrera: 4:25 min/km

posición en el recorrido/Total: 128 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 120 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 27(de 107)

mejor tiempo en la categoría: 34:41

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	8:34	4:16	26	1:49	108	2:31	2.00	8:34	4:16	4	0:06	11	0:04
Runde	2.00	8:51	4:25	35	1:56	146	2:45	4.00	17:25	4:21	5	0:16	25	5:07
Runde	2.00	8:59	4:29	34	1:54	136	2:45	6.00	26:24	4:23	5	0:32	25	7:52
Runde	2.00	8:57	4:28	28	1:50	114	2:41	8.00	35:21	4:25	5	0:42	25	10:33
Leichtathletikhalle	2.00	8:48	4:24	32	2:00	132	2:37	10.00	44:09	4:24	27	9:28	121	17:41