



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Heß, Karsten

Asociación: Eisenach

Dorsal: 1293

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 39:41

velocidad: 15.12 km/h

rendimiento en carrera: 3:58 min/km

posición en el recorrido/Total: 41 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 38 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 10(de 171)

mejor tiempo en la categoría: 34:32

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	retraso			retraso			Total km	Total tiempo	retraso			retraso Men
				posición	retraso	Men	posición	retraso	Men			posición	retraso	Men	
Runde	2.00	7:33	3:46	8	0:55	37	1:30			2.00	7:33	3:46	10		23
Runde	2.00	7:55	3:57	9	1:04	38	1:49			4.00	15:28	3:52	18	1:10	44
Runde	2.00	8:03	4:01	11	0:55	39	1:49			6.00	23:31	3:55	18	1:51	44
Runde	2.00	8:07	4:03	10	1:07	37	1:51			8.00	31:38	3:57	18	2:39	44
Leichtathletikhalle	2.00	8:03	4:01	14	1:08	46	1:52			10.00	39:41	3:58	10	5:09	39