



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Gries, Karsten

Asociación: SKSV Sömmerda

Dorsal: 1268

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 43:16

velocidad: 13.87 km/h

rendimiento en carrera: 4:20 min/km

posición en el recorrido/Total: 103 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 96 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 35(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			
				posición categoría	Men	Men	Men				posición categoría	Men	Men	Men
Runde	2.00	8:16	4:08	26	1:38	79	2:13	2.00	8:16	4:08	152			440
Runde	2.00	8:43	4:21	46	1:52	125	2:37	4.00	16:59	4:14	33	2:41	6	4:41
Runde	2.00	8:47	4:23	36	1:39	104	2:33	6.00	25:46	4:17	31	4:06	87	7:14
Runde	2.00	8:57	4:28	41	1:57	114	2:41	8.00	34:43	4:20	10	5:44	29	9:55
Leichtathletikhall	2.00	8:33	4:16	33	1:38	97	2:22	10.00	43:16	4:19	35	8:44	97	16:48