



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Adams, Ralph

Asociación: RW Erfurt

Dorsal: 1066

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 48:25

velocidad: 12.39 km/h

rendimiento en carrera: 4:50 min/km

posición en el recorrido/Total: 258 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 240 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 86(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			Total				
				retraso	posición	retraso	km	tiempo	min/km	posición	retraso	posición	retraso	
			retraso	posición	retraso	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men
Runde	2.00	9:05	4:32	61	2:27	168	3:02	2.00	9:05	4:32	162	0:35	469	0:35
Runde	2.00	9:33	4:46	84	2:42	235	3:27	4.00	18:38	4:39	37	4:20	103	6:20
Runde	2.00	9:57	4:58	101	2:49	277	3:43	6.00	28:35	4:45	35	6:55	100	10:03
Runde	2.00	10:05	5:02	98	3:05	280	3:49	8.00	38:40	4:49	35	9:41	100	13:52
Leichtathletikhalle	2.00	9:45	4:52	90	2:50	269	3:34	10.00	48:25	4:50	86	13:53	241	21:57