



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Lindenlaub, Ralf

Asociación: Geraberg

Dorsal: 1345

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 45:09

velocidad: 13.29 km/h

rendimiento en carrera: 4:31 min/km

posición en el recorrido/Total: 157 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 148 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 37(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	9:36	4:47	51	2:51	230	2.00	9:36	4:47	23	1:08	108	1:06
Runde	2.00	8:59	4:29	38	2:04	160	4.00	18:35	4:38	3	1:26	17	6:17
Runde	2.00	8:59	4:29	34	1:54	136	6.00	27:34	4:35	40	1:42	173	9:02
Runde	2.00	8:56	4:28	27	1:49	111	8.00	36:30	4:33	40	1:51	173	11:42
Leichtathletikhalle	2.00	8:39	4:19	28	1:51	112	10.00	45:09	4:30	37	10:28	149	18:41