



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Seehof, Frank

Asociación: Thamsbrücker SV 1922 e.V.

Dorsal: 1209

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 46:31

velocidad: 12.90 km/h

rendimiento en carrera: 4:39 min/km

posición en el recorrido/Total: 197 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 184 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 71(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				posición categoría	Men	Men		
Runde	2.00	9:29	4:44	75	2:51	211	3:26	2.00	9:29	4:44	55	0:59	138	0:59
Runde	2.00	9:13	4:36	73	2:22	191	3:07	4.00	18:42	4:40	79	4:24	214	6:24
Runde	2.00	9:28	4:44	80	2:20	213	3:14	6.00	28:10	4:41	77	6:30	211	9:38
Runde	2.00	9:24	4:42	67	2:24	179	3:08	8.00	37:34	4:41	77	8:35	211	12:46
Leichtathletikhalle	2.00	8:57	4:28	63	2:02	154	2:46	10.00	46:31	4:39	71	11:59	185	20:03