



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Giersberg, Holger

Asociación: Erfurt

Dorsal: 1463

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 55:03

velocidad: 10.90 km/h

rendimiento en carrera: 5:30 min/km

posición en el recorrido/Total: 478 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 416 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 149 (de 171)

mejor tiempo en la categoría: 34:32

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa	etapa	etapa	posició	retraso	posició	retraso	Total	Total	Total	posició	retraso	posició	retraso
	km	tiempo	min/km	categoría	categoría	Men	Men				categoría	categoría	Men	Men
Runde	2.00	11:53	5:56	160	5:15	466	5:50	2.00	11:53	5:56	61	3:23	142	3:23
Runde	2.00	11:11	5:35	155	4:20	443	5:05	4.00	23:04	5:46	85	8:46	219	10:46
Runde	2.00	11:02	5:30	145	3:54	413	4:48	6.00	34:06	5:41	83	12:26	216	15:34
Runde	2.00	10:51	5:25	133	3:51	375	4:35	8.00	44:57	5:37	83	15:58	216	20:09
Leichtathletikhalle	2.00	10:06	5:02	109	3:11	313	3:55	10.00	55:03	5:30	149	20:31	417	28:35