



# 39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

## evaluación detallada

**Wiederhold, Martin**

Asociación: Jena

Dorsal: 1741

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 53:28

velocidad: 11.22 km/h

rendimiento en carrera: 5:21 min/km

posición en el recorrido/Total: 430 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 379 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 78(de 107)

mejor tiempo en la categoría: 34:41

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

| control             | etapa<br>km | etapa<br>tiempo | etapaposisió<br>min/km | retraso  |          |         | Total |        |        |      |     |       |     |       |
|---------------------|-------------|-----------------|------------------------|----------|----------|---------|-------|--------|--------|------|-----|-------|-----|-------|
|                     |             |                 |                        | retraso  | posición | retraso | km    | tiempo | min/km |      |     |       |     |       |
|                     |             |                 | retraso                | posición | retraso  | Men     | Men   | Men    | Men    | Men  | Men | Men   |     |       |
| Runde               | 2.00        | 11:39           | 5:49                   | 94       | 4:54     | 445     | 5:36  | 2.00   | 11:39  | 5:49 | 33  | 3:11  | 161 | 3:09  |
| Runde               | 2.00        | 10:46           | 5:23                   | 86       | 3:51     | 416     | 4:40  | 4.00   | 22:25  | 5:36 | 50  | 5:16  | 240 | 10:07 |
| Runde               | 2.00        | 10:31           | 5:15                   | 76       | 3:26     | 363     | 4:17  | 6.00   | 32:56  | 5:29 | 50  | 7:04  | 237 | 14:24 |
| Runde               | 2.00        | 10:32           | 5:15                   | 75       | 3:25     | 344     | 4:16  | 8.00   | 43:28  | 5:26 | 50  | 8:49  | 237 | 18:40 |
| Leichtathletikhalle | 2.00        | 10:00           | 5:00                   | 68       | 3:12     | 303     | 3:49  | 10.00  | 53:28  | 5:20 | 78  | 18:47 | 380 | 27:00 |