



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 km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso		
				posición	posición	Men	posición	posición	Men				posición	posición	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