



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Henkel, Uwe

Asociación: SV Thuringia Königsee

Dorsal: 1079

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M60 (60-69 Jahre)

tiempo total: 53:22

velocidad: 11.24 km/h

rendimiento en carrera: 5:20 min/km

posición en el recorrido/Total: 425 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 377 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 14(de 20)

mejor tiempo en la categoría: 41:59

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	9:54	4:57	10	3:39	272	3:51			2.00	9:54	4:57	13		168	1:24
Runde	2.00	10:24	5:12	14	4:18	381	4:18			4.00	20:18	5:04	15		248	8:00
Runde	2.00	10:54	5:27	15	4:29	399	4:40			6.00	31:12	5:12	15	0:13	231	12:40
Runde	2.00	11:14	5:36	15	4:42	415	4:58			8.00	42:26	5:18	15	0:54	245	17:38
Leichtathletikhalle	2.00	10:56	5:28	14	2:33	402	4:45			10.00	53:22	5:20	14	11:23	378	26:54