



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Rückert, Jens

Asociación: Arnstadt

Dorsal: 1014

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 45:52

velocidad: 13.08 km/h

rendimiento en carrera: 4:35 min/km

posición en el recorrido/Total: 179 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 166 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 64(de 171)

mejor tiempo en la categoría: 34:32

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	9:24	4:42	71	2:46	200	3:21	2.00	9:24	4:42	35	0:54	89	0:54	
Runde	2.00	9:07	4:33	65	2:16	172	3:01	4.00	18:31	4:37	90	4:13	249	6:13	
Runde	2.00	9:01	4:30	57	1:53	146	2:47	6.00	27:32	4:35	88	5:52	246	9:00	
Runde	2.00	9:22	4:41	66	2:22	175	3:06	8.00	36:54	4:36	88	7:55	246	12:06	
Leichtathletikhalle	2.00	8:58	4:29	65	2:03	158	2:47	10.00	45:52	4:35	64	11:20	167	19:24	