



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Helbing, Frank

Asociación: GM Rennsteiglaufverein
Dorsal: 1001

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 46:55

velocidad: 12.79 km/h

rendimiento en carrera: 4:41 min/km

posición en el recorrido/Total: 210 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 196 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 48(de 107)

mejor tiempo en la categoría: 34:41

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso Men	posición Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	posición Men		
Runde	2.00	9:21	4:40	44	2:36	196	3:18	2.00	9:21	4:40	106	0:53	497	0:51
Runde	2.00	9:10	4:34	44	2:15	182	3:04	4.00	18:31	4:37	56	1:22	249	6:13
Runde	2.00	9:19	4:39	46	2:14	188	3:05	6.00	27:50	4:38	56	1:58	262	9:18
Runde	2.00	9:30	4:45	48	2:23	200	3:14	8.00	37:20	4:40	56	2:41	262	12:32
Leichtathletikhalle	2.00	9:35	4:47	59	2:47	246	3:24	10.00	46:55	4:41	48	12:14	197	20:27