



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Hildebrandt, Ralf

Asociación: SV Blau-Weiß Büßleben

Dorsal: 1083

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 45:14

velocidad: 13.26 km/h

rendimiento en carrera: 4:31 min/km

posición en el recorrido/Total: 160 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 150 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 57(de 171)

mejor tiempo en la categoría: 34:32

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			Total Men	Total Men
				posición	categoría	Men				posición	categoría	Men		
Runde	2.00	9:01	4:30	58	2:23	162	2:58	2.00	9:01	4:30	159	0:31	463	0:31
Runde	2.00	8:41	4:20	42	1:50	119	2:35	4.00	17:42	4:25	98	3:24	270	5:24
Runde	2.00	8:48	4:24	39	1:40	108	2:34	6.00	26:30	4:25	96	4:50	267	7:58
Runde	2.00	9:26	4:43	70	2:26	188	3:10	8.00	35:56	4:29	96	6:57	267	11:08
Leichtathletikhalle	2.00	9:18	4:39	76	2:23	206	3:07	10.00	45:14	4:31	57	10:42	151	18:46