



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Prax, Jens

Asociación: Kranichborn

Dorsal: 1574

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 45:23

velocidad: 13.22 km/h

rendimiento en carrera: 4:32 min/km

posición en el recorrido/Total: 162 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 152 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 59(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			retraso	retraso
				retraso	posición	retraso	retraso	posición	retraso			posición	retraso			
			retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición
Runde	2.00	9:15	4:37	66	2:37	185	3:12		2.00	9:15	4:37	167	0:45	486	0:45	
Runde	2.00	9:00	4:30	60	2:09	162	2:54		4.00	18:15	4:33	103	3:57	98	5:57	
Runde	2.00	9:05	4:32	59	1:57	155	2:51		6.00	27:20	4:33	101	5:40	290	8:48	
Runde	2.00	9:13	4:36	61	2:13	155	2:57		8.00	36:33	4:34	101	7:34	220	11:45	
Leichtathletikhalle	2.00	8:50	4:25	54	1:55	138	2:39		10.00	45:23	4:32	59	10:51	153	18:55	