



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Ende, Christian

Asociación: LG Bad Frankenhausen/Göllingen
Dorsal: 1225

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 45:26

velocidad: 13.21 km/h

rendimiento en carrera: 4:32 min/km

posición en el recorrido/Total: 164 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 153 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 38(de 107)

mejor tiempo en la categoría: 34:41

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	8:46	4:23	32	2:01	141	2.00	8:46	4:23	47	0:18	34	0:16	
Runde	2.00	9:22	4:41	51	2:27	209	4.00	18:08	4:31	67	0:59	179	5:50	
Runde	2.00	8:54	4:27	30	1:49	120	6.00	27:02	4:30	67	1:10	310	8:30	
Runde	2.00	9:16	4:38	40	2:09	164	8.00	36:18	4:32	67	1:39	310	11:30	
Leichtathletikhalle	2.00	9:08	4:33	42	2:20	180	10.00	45:26	4:32	38	10:45	154	18:58	