



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Schäfer, Heiko

Asociación: Gotha

Dorsal: 1165

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 54:40

velocidad: 10.98 km/h

rendimiento en carrera: 5:28 min/km

posición en el recorrido/Total: 470 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 410 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 145(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			
				posición categoría	Men	Men	Men				posición categoría	Men	Men	Men
Runde	2.00	10:56	5:28	147	4:18	392	4:53	2.00	10:56	5:28	81	2:26	227	2:26
Runde	2.00	10:45	5:22	148	3:54	413	4:39	4.00	21:41	5:25	108	7:23	320	9:23
Runde	2.00	10:54	5:27	142	3:46	399	4:40	6.00	32:35	5:25	106	10:55	317	14:03
Runde	2.00	11:03	5:31	143	4:03	401	4:47	8.00	43:38	5:27	106	14:39	317	18:50
Leichtathletikhalle	2.00	11:02	5:30	147	4:07	413	4:51	10.00	54:40	5:28	145	20:08	411	28:12