



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Albrecht, Dirk

Asociación: Worbis

Dorsal: 1364

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 54:10

velocidad: 11.08 km/h

rendimiento en carrera: 5:25 min/km

posición en el recorrido/Total: 455 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 398 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 142(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	retraso	posición	retraso				posición	retraso	posición	retraso
				Men	Men	Men	Men				Men	Men	Men	Men
Runde	2.00	10:37	5:18	130	3:59	351	4:34	2.00	10:37	5:18	82	2:07	228	2:07
Runde	2.00	10:24	5:12	139	3:33	381	4:18	4.00	21:01	5:15	109	6:43	222	8:43
Runde	2.00	10:50	5:25	141	3:42	393	4:36	6.00	31:51	5:18	107	10:11	219	13:19
Runde	2.00	11:08	5:33	146	4:08	410	4:52	8.00	42:59	5:22	107	14:00	254	18:11
Leichtathletikh	2.00	11:11	5:35	149	4:16	421	5:00	10.00	54:10	5:24	142	19:38	399	27:42