



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Minack, Frank

Asociación: SV Olympia Neustad
Dorsal: 1520

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 54:00

velocidad: 11.11 km/h
rendimiento en carrera: 5:24 min/km

posición en el recorrido/Total: 449 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 394 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 83(de 107)

mejor tiempo en la categoría: 34:41

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso		
				posición	posición	retraso	posición	posición	retraso						
			Men	Men	Men	Men	Men	Men				Men	Men	Men	
Runde	2.00	11:49	5:54	96	5:04	457	5:46	2.00	11:49	5:54	48	3:21	231	3:19	
Runde	2.00	10:54	5:27	88	3:59	423	4:48	4.00	22:43	5:40	68	5:34	295	10:25	
Runde	2.00	10:45	5:22	82	3:40	388	4:31	6.00	33:28	5:34	68	7:36	188	14:56	
Runde	2.00	10:36	5:17	77	3:29	354	4:20	8.00	44:04	5:30	68	9:25	321	19:16	
Leichtathletikh	2.00	9:56	4:58	65	3:08	291	3:45	10.00	54:00	5:24	83	19:19	395	27:32	