



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Herzer, Heiko

Asociación: LSV Lok Arnstadt

Dorsal: 1407

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 58:57

velocidad: 10.18 km/h

rendimiento en carrera: 5:54 min/km

posición en el recorrido/Total: 554 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 465 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 96(de 107)

mejor tiempo en la categoría: 34:41

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	retraso Men		
Runde	2.00	12:06	6:02	100	5:21	478	6:03	2.00	12:06	6:02	50	3:38	249	3:36
Runde	2.00	11:22	5:41	94	4:27	452	5:16	4.00	23:28	5:51	70	6:19	332	11:10
Runde	2.00	11:21	5:40	91	4:16	441	5:07	6.00	34:49	5:48	70	8:57	340	16:17
Runde	2.00	12:04	6:01	96	4:57	461	5:48	8.00	46:53	5:51	70	12:14	340	22:05
Leichtathletikhalle	2.00	12:04	6:01	98	5:16	471	5:53	10.00	58:57	5:53	96	24:16	466	32:29