



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Heymig, Michael

Asociación: Arthrose-Laufclub Wuppertal
Dorsal: 1444

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 52:53

velocidad: 11.35 km/h

rendimiento en carrera: 5:17 min/km

posición en el recorrido/Total: 411 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 366 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 132(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	10:59	5:29	148	4:21	394	4:56	2.00	10:59	5:29	93	2:29	120	2:29
Runde	2.00	10:19	5:09	137	3:28	372	4:13	4.00	21:18	5:19	120	7:00	236	9:00
Runde	2.00	10:12	5:05	116	3:04	317	3:58	6.00	31:30	5:15	118	9:50	350	12:58
Runde	2.00	10:39	5:19	129	3:39	357	4:23	8.00	42:09	5:16	118	13:10	207	17:21
Leichtathletikhalle	2.00	10:44	5:21	133	3:49	382	4:33	10.00	52:53	5:17	132	18:21	367	26:25