



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Triebsees, Lars

Asociación: Erfurt

Dorsal: 1196

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 51:27

velocidad: 11.66 km/h

rendimiento en carrera: 5:08 min/km

posición en el recorrido/Total: 363 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 327 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 117(de 171)

mejor tiempo en la categoría: 34:32

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	posición			retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	posición			retraso		
				posición	retraso	Men	posición	retraso	Men				posición	retraso	Men			
Runde	2.00	10:27	5:13	116	3:49	323	4:24	2.00	10:27	5:13	84	1:57	235	1:57				
Runde	2.00	10:02	5:00	120	3:11	324	3:56	4.00	20:29	5:07	121	6:11	230	8:11				
Runde	2.00	10:09	5:04	110	3:01	303	3:55	6.00	30:38	5:06	119	8:58	351	12:06				
Runde	2.00	10:32	5:15	123	3:32	344	4:16	8.00	41:10	5:08	119	12:11	351	16:22				
Leichtathletikhalle	2.00	10:17	5:08	118	3:22	338	4:06	10.00	51:27	5:08	117	16:55	328	24:59				