



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Prescher, Frank

Asociación: USV Erfurt

Dorsal: 1386

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 53:50

velocidad: 11.15 km/h

rendimiento en carrera: 5:23 min/km

posición en el recorrido/Total: 445 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 391 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 82(de 107)

mejor tiempo en la categoría: 34:41

tiempos parciales

stage score

Total score

| control | etapa km | etapa tiempo | etapaposisió min/km | retraso | | | | Total km | Total tiempo | Total min/km | retraso | | | |
|---------------------|-------------|-----------------|------------------------|----------|----------|----------|----------|-------------|-----------------|-----------------|----------|----------|----------|----------|
| | | | | posición | posición | posición | posición | | | | posición | posición | posición | posición |
| Runde | 2.00 | 10:36 | 5:17 | 71 | 3:51 | 349 | 4:33 | 2.00 | 10:36 | 5:17 | 55 | 2:08 | 122 | 2:06 |
| Runde | 2.00 | 10:28 | 5:14 | 80 | 3:33 | 385 | 4:22 | 4.00 | 21:04 | 5:15 | 75 | 3:55 | 368 | 8:46 |
| Runde | 2.00 | 10:53 | 5:26 | 85 | 3:48 | 397 | 4:39 | 6.00 | 31:57 | 5:19 | 75 | 6:05 | 187 | 13:25 |
| Runde | 2.00 | 11:03 | 5:31 | 84 | 3:56 | 401 | 4:47 | 8.00 | 43:00 | 5:22 | 75 | 8:21 | 365 | 18:12 |
| Leichtathletikhalle | 2.00 | 10:50 | 5:25 | 84 | 4:02 | 394 | 4:39 | 10.00 | 53:50 | 5:23 | 82 | 19:09 | 392 | 27:22 |