



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Kaufhold, Sebastian

Asociación: Leipzig

Dorsal: 1317

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 53:15

velocidad: 11.27 km/h

rendimiento en carrera: 5:19 min/km

posición en el recorrido/Total: 419 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 374 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 77(de 107)

mejor tiempo en la categoría: 34:41

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	
				categoría	Men	categoría	Men				categoría	Men		
Runde	2.00	10:31	5:15	68	3:46	335	4:28	2.00	10:31	5:15	56	2:03	276	2:01
Runde	2.00	10:09	5:04	76	3:14	344	4:03	4.00	20:40	5:10	76	3:31	371	8:22
Runde	2.00	10:30	5:15	75	3:25	360	4:16	6.00	31:10	5:11	41	5:18	192	12:38
Runde	2.00	10:46	5:23	80	3:39	372	4:30	8.00	41:56	5:14	76	7:17	368	17:08
Leichtathletikhalle	2.00	11:19	5:39	86	4:31	430	5:08	10.00	53:15	5:19	77	18:34	375	26:47