



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Starke, Kay

Asociación: Die phantastischen Drei !!

Dorsal: 1231

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 54:32

velocidad: 11.00 km/h

rendimiento en carrera: 5:27 min/km

posición en el recorrido/Total: 465 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 405 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 144(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	retraso	posición	retraso				posición	retraso	posición	retraso	
				categoría	Men	Men				categoría	Men	Men			
Runde	2.00	10:40	5:19	133	4:02	357	4:37	2.00	10:40	5:19	105	2:10	280	2:10	
Runde	2.00	10:39	5:19	146	3:48	402	4:33	4.00	21:19	5:19	134	7:01	281	9:01	
Runde	2.00	11:08	5:33	147	4:00	421	4:54	6.00	32:27	5:24	132	10:47	373	13:55	
Runde	2.00	11:07	5:33	145	4:07	407	4:51	8.00	43:34	5:26	132	14:35	373	18:46	
Leichtathletikhalle	2.00	10:58	5:29	143	4:03	407	4:47	10.00	54:32	5:27	144	20:00	406	28:04	