



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Münch, Heiko

Asociación: SC Impuls Erfurt

Dorsal: 1142

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 44:13

velocidad: 13.57 km/h

rendimiento en carrera: 4:25 min/km

posición en el recorrido/Total: 130 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 122 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 46(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			Total Men	Total Men
				retraso	posición	Men				retraso	posición	Men		
Runde	2.00	8:56	4:28	55	2:18	156	2.00	8:56	4:28	156	0:26	457	0:26	
Runde	2.00	8:37	4:18	38	1:46	109	4.00	17:33	4:23	140	3:15	396	5:15	
Runde	2.00	8:50	4:25	41	1:42	113	6.00	26:23	4:23	138	4:43	393	7:51	
Runde	2.00	8:59	4:29	44	1:59	118	8.00	35:22	4:25	138	6:23	393	10:34	
Leichtathletikh	2.00	8:51	4:25	56	1:56	141	10.00	44:13	4:25	46	9:41	123	17:45	