



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Irmer, Matthias

Asociación: Ilmenau

Dorsal: 1097

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 55:30

velocidad: 10.81 km/h

rendimiento en carrera: 5:33 min/km

posición en el recorrido/Total: 490 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 424 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 86(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	retraso	posición	retraso				posición	retraso	posición	retraso
				Men	Men	Men	Men				Men	Men	Men	Men
Runde	2.00	11:31	5:45	91	4:46	439	5:28	2.00	11:31	5:45	54	3:03	271	3:01
Runde	2.00	10:42	5:20	85	3:47	408	4:36	4.00	22:13	5:33	84	5:04	404	9:55
Runde	2.00	10:50	5:25	83	3:45	393	4:36	6.00	33:03	5:30	84	7:11	401	14:31
Runde	2.00	10:58	5:29	82	3:51	392	4:42	8.00	44:01	5:30	84	9:22	401	19:13
Leichtathletikhalle	2.00	11:29	5:44	90	4:41	443	5:18	10.00	55:30	5:32	86	20:49	425	29:02