



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Jäkel, Ulrich

Asociación: Erfurt

Dorsal: 1019

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 55:15

velocidad: 10.86 km/h

rendimiento en carrera: 5:31 min/km

posición en el recorrido/Total: 484 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 419 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 85(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 categoría	Men	Men	Men				posición categoría	Men	Men	Men
Runde	2.00	10:58	5:29	77	4:13	393	4:55	2.00	10:58	5:29	64	2:30	307	2:28
Runde	2.00	10:39	5:19	83	3:44	402	4:33	4.00	21:37	5:24	85	4:28	405	9:19
Runde	2.00	11:02	5:30	89	3:57	413	4:48	6.00	32:39	5:26	85	6:47	402	14:07
Runde	2.00	11:16	5:38	88	4:09	418	5:00	8.00	43:55	5:29	85	9:16	402	19:07
Leichtathletikhalle	2.00	11:20	5:40	87	4:32	434	5:09	10.00	55:15	5:31	85	20:34	420	28:47