



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Spilling, Frank

Asociación: LG Erfurt

Dorsal: 1726

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 49:52

velocidad: 12.03 km/h

rendimiento en carrera: 4:59 min/km

posición en el recorrido/Total: 309 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 280 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 98(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							
				retraso min	posición categoría	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso min/km	posición categoría	retraso Men		
Runde	2.00	10:19	5:09	112	3:41	308	4:16	2.00	10:19	5:09	32	1:49	85	1:49
Runde	2.00	9:43	4:51	94	2:52	263	3:37	4.00	20:02	5:00	143	5:44	414	7:44
Runde	2.00	9:54	4:57	95	2:46	268	3:40	6.00	29:56	4:59	141	8:16	411	11:24
Runde	2.00	10:05	5:02	98	3:05	280	3:49	8.00	40:01	5:00	141	11:02	411	15:13
Leichtathletikhalle	2.00	9:51	4:55	96	2:56	281	3:40	10.00	49:52	4:59	98	15:20	281	23:24