



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Hesse, Ingo

Asociación: TSV Alperstedt

Dorsal: 1354

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 49:56

velocidad: 12.02 km/h

rendimiento en carrera: 4:59 min/km

posición en el recorrido/Total: 311 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 283 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 100(de 171)

mejor tiempo en la categoría: 34:32

tiempos parciales

stage score

Total score

| control | etapa km | etapa tiempo | etapa min/km | stage score | | | Total score | | | | | | | |
|---------------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------------|----------------|-----------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------------|----------------|-----------------|-----|-------|
| | | | | posición categoría | retraso Men | posición Men | Total km | Total tiempo | Total min/km | posición categoría | retraso Men | posición Men | | |
| Runde | 2.00 | 9:34 | 4:46 | 80 | 2:56 | 226 | 3:31 | 2.00 | 9:34 | 4:46 | 39 | 1:04 | 102 | 1:04 |
| Runde | 2.00 | 10:07 | 5:03 | 121 | 3:16 | 334 | 4:01 | 4.00 | 19:41 | 4:55 | 147 | 5:23 | 327 | 7:23 |
| Runde | 2.00 | 10:00 | 5:00 | 105 | 2:52 | 284 | 3:46 | 6.00 | 29:41 | 4:56 | 145 | 8:01 | 415 | 11:09 |
| Runde | 2.00 | 10:15 | 5:07 | 110 | 3:15 | 306 | 3:59 | 8.00 | 39:56 | 4:59 | 145 | 10:57 | 415 | 15:08 |
| Leichtathletikhalle | 2.00 | 10:00 | 5:00 | 105 | 3:05 | 303 | 3:49 | 10.00 | 49:56 | 4:59 | 100 | 15:24 | 284 | 23:28 |