



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Spannaus, Carsten

Asociación: Sparkasse Mittelthüringen

Dorsal: 1251

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 1:06:27

velocidad: 9.03 km/h

rendimiento en carrera: 6:38 min/km

posición en el recorrido/Total: 601 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 491 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 105(de 107)

mejor tiempo en la categoría: 34:41

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	12:44	6:21	106	5:59	493	6:41	2.00	12:44	6:21	72	4:16	333	4:14
Runde	2.00	13:05	6:32	106	6:10	496	6:59	4.00	25:49	6:27	95	8:40	433	13:31
Runde	2.00	13:18	6:39	107	6:13	494	7:04	6.00	39:07	6:31	94	13:15	428	20:35
Runde	2.00	13:53	6:56	106	6:46	494	7:37	8.00	53:00	6:37	94	18:21	428	28:12
Leichtathletikhalle	2.00	13:27	6:43	105	6:39	491	7:16	10.00	1:06:27	6:38	105	31:46	492	39:59