



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Förster, Rene

Asociación: SDV Suhl

Dorsal: 1687

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 51:35

velocidad: 11.63 km/h

rendimiento en carrera: 5:10 min/km

posición en el recorrido/Total: 372 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 334 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 120(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 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	10:49	5:24	142	4:11	381	4:46	2.00	10:49	5:24	83	2:19	233	2:19
Runde	2.00	9:53	4:56	104	3:02	291	3:47	4.00	20:42	5:10	92	6:24	252	8:24
Runde	2.00	9:56	4:58	100	2:48	275	3:42	6.00	30:38	5:06	119	8:58	351	12:06
Runde	2.00	10:21	5:10	114	3:21	320	4:05	8.00	40:59	5:07	149	12:00	437	16:11
Leichtathletikhalle	2.00	10:36	5:17	129	3:41	370	4:25	10.00	51:35	5:09	120	17:03	335	25:07