



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Stark, Ralf

Asociación: Arnstadt

Dorsal: 1730

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 49:48

velocidad: 12.05 km/h

rendimiento en carrera: 4:59 min/km

posición en el recorrido/Total: 307 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 279 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 97(de 171)

mejor tiempo en la categoría: 34:32

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso		
				posición	categoría	Men	posición	categoría	Men				posición	categoría	Men
Runde	2.00	10:11	5:05	107	3:33	297	4:08	2.00	10:11	5:05	126	1:41	81	1:41	
Runde	2.00	9:51	4:55	103	3:00	287	3:45	4.00	20:02	5:00	143	5:44	414	7:44	
Runde	2.00	9:50	4:55	89	2:42	255	3:36	6.00	29:52	4:58	155	8:12	450	11:20	
Runde	2.00	10:02	5:00	94	3:02	273	3:46	8.00	39:54	4:59	155	10:55	450	15:06	
Leichtathletikhalle	2.00	9:54	4:57	98	2:59	288	3:43	10.00	49:48	4:58	97	15:16	280	23:20	