



# 39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

## evaluación detallada

**Lange, Stephan**

Asociación: Rheinfeldern

Dorsal: 1528

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 19:58

velocidad: 12.02 km/h

rendimiento en carrera: 4:59 min/km

posición en el recorrido/Total: 145 (de 389)

posición en el recorrido/Men: 113 (de 249)

mejor tiempo del recorrido: 11:54

posición en la categoría: 12(de 32)

mejor tiempo en la categoría: 13:15

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	retraso Men		
Runde	2.00	9:13	4:36	6	2:38	75	3:14	2.00	9:13	4:36	12	153	3:13	
Leichtathletikhalle	2.00	10:45	5:22	23	4:05	162	4:51	4.00	19:58	4:59	12	6:43	113	8:04