



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Lauerwald, Jörg

Asociación: Griefstedt

Dorsal: 52

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

categoría:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 21:26

velocidad: 11.20 km/h

rendimiento en carrera: 5:22 min/km

posición en el recorrido/Total: 201 (de 389)

posición en el recorrido/Men: 153 (de 249)

mejor tiempo del recorrido: 11:54

posición en la categoría: 14(de 26)

mejor tiempo en la categoría: 14:56

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	10:42	5:20	14	3:19	147	4:43	2.00	10:42	5:20	8	209	4:42	
Leichtathletikhalle	2.00	10:44	5:21	15	3:11	160	4:50	4.00	21:26	5:21	14	6:30	153	9:32