



# 39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

## evaluación detallada

**Joost, Steffen**

Asociación: Erfurt

Dorsal: 192

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 21:39

velocidad: 11.09 km/h

rendimiento en carrera: 5:25 min/km

posición en el recorrido/Total: 212 (de 389)

posición en el recorrido/Men: 164 (de 249)

mejor tiempo del recorrido: 11:54

posición en la categoría: 42(de 63)

mejor tiempo en la categoría: 14:23

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso				
				posición categoría	Men	Men				posición categoría	Men	Men		
Runde	2.00	10:31	5:15	35	3:30	139	4:32	2.00	10:31	5:15	21	0:45	189	4:31
Leichtathletikhalle	2.00	11:08	5:33	47	3:46	187	5:14	4.00	21:39	5:24	42	7:16	164	9:45