



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

sickel, steffen

Asociación: walschleben

Dorsal: 1358

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 43:27

velocidad: 13.81 km/h

rendimiento en carrera: 4:20 min/km

posición en el recorrido/Total: 109 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 102 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 38(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			Total Men	Total Men
				retraso	posición	retraso				retraso	posición	retraso		
Runde	2.00	8:39	4:19	46	2:01	123	2:36	2.00	8:39	4:19	5	0:09	13	0:09
Runde	2.00	8:30	4:15	33	1:39	95	2:24	4.00	17:09	4:17	10	2:51	8	4:51
Runde	2.00	8:41	4:20	30	1:33	90	2:27	6.00	25:50	4:18	10	4:10	29	7:18
Runde	2.00	8:53	4:26	36	1:53	105	2:37	8.00	34:43	4:20	10	5:44	29	9:55
Leichtathletikhalle	2.00	8:44	4:21	47	1:49	125	2:33	10.00	43:27	4:20	38	8:55	103	16:59