



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Lindner, Steffen

Asociación: Erfurt

Dorsal: 1698

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 47:19

velocidad: 12.68 km/h

rendimiento en carrera: 4:44 min/km

posición en el recorrido/Total: 227 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 211 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 77(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			
				posición	posición	posición	posición				posición	posición	posición	posición
				Men	Men	Men	Men				Men	Men	Men	Men
Runde	2.00	10:19	5:09	112	3:41	308	4:16	2.00	10:19	5:09	32	1:49	85	1:49
Runde	2.00	9:20	4:40	78	2:29	204	3:14	4.00	19:39	4:54	50	5:21	147	7:21
Runde	2.00	9:24	4:42	74	2:16	200	3:10	6.00	29:03	4:50	48	7:23	144	10:31
Runde	2.00	9:26	4:43	70	2:26	188	3:10	8.00	38:29	4:48	48	9:30	144	13:41
Leichtathletikh	2.00	8:50	4:25	54	1:55	138	2:39	10.00	47:19	4:43	77	12:47	212	20:51