



# 39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

## evaluación detallada

**Greifzu, Lars**

Asociación: RSV Adler Arnstadt

Dorsal: 1518

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 41:29

velocidad: 14.46 km/h

rendimiento en carrera: 4:09 min/km

posición en el recorrido/Total: 66 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 61 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 14(de 107)

mejor tiempo en la categoría: 34:41

### tiempos parciales

### stage score

### Total score

| control         | etapa<br>km | etapa<br>tiempo | etapaposisió<br>min/km | retraso |          |         | Total |        |        | Total    |         |          |         |       |
|-----------------|-------------|-----------------|------------------------|---------|----------|---------|-------|--------|--------|----------|---------|----------|---------|-------|
|                 |             |                 |                        | retraso | posición | retraso | km    | tiempo | min/km | posición | retraso | posición | retraso |       |
|                 |             |                 | Men                    | Men     | Men      | Men     | Men   | Men    | Men    | Men      | Men     | Men      | Men     |       |
| Runde           | 2.00        | 7:49            | 3:54                   | 12      | 1:04     | 50      | 1:46  | 2.00   | 7:49   | 3:54     | 18      | 24       |         |       |
| Runde           | 2.00        | 8:11            | 4:05                   | 14      | 1:16     | 61      | 2:05  | 4.00   | 16:00  | 4:00     | 33      | 19       | 3:42    |       |
| Runde           | 2.00        | 8:27            | 4:13                   | 17      | 1:22     | 72      | 2:13  | 6.00   | 24:27  | 4:04     | 33      | 155      | 5:55    |       |
| Runde           | 2.00        | 8:44            | 4:21                   | 21      | 1:37     | 87      | 2:28  | 8.00   | 33:11  | 4:08     | 33      | 155      | 8:23    |       |
| Leichtathletikh | 2.00        | 8:18            | 4:09                   | 17      | 1:30     | 69      | 2:07  | 10.00  | 41:29  | 4:08     | 14      | 6:48     | 62      | 15:01 |