



# 39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

## evaluación detallada

**Prax, Jens**

Asociación: Kranichborn

Dorsal: 1574

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 45:23

velocidad: 13.22 km/h

rendimiento en carrera: 4:32 min/km

posición en el recorrido/Total: 162 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 152 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 59(de 171)

mejor tiempo en la categoría: 34:32

### tiempos parciales

### stage score

### Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			retraso			Total km	Total tiempo	Total			retraso	retraso
				retraso	posición	retraso	retraso	posición	retraso			posición	retraso			
			retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición			retraso	posición	retraso	posición	retraso	
Runde	2.00	9:15	4:37	66	2:37	185	3:12		2.00	9:15	4:37	167	0:45	486	0:45	
Runde	2.00	9:00	4:30	60	2:09	162	2:54		4.00	18:15	4:33	103	3:57	98	5:57	
Runde	2.00	9:05	4:32	59	1:57	155	2:51		6.00	27:20	4:33	101	5:40	290	8:48	
Runde	2.00	9:13	4:36	61	2:13	155	2:57		8.00	36:33	4:34	101	7:34	220	11:45	
Leichtathletikhalle	2.00	8:50	4:25	54	1:55	138	2:39		10.00	45:23	4:32	59	10:51	153	18:55	