



# 39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

## evaluación detallada

### Spannaus, Carsten

Asociación: Sparkasse Mittelthüringen

Dorsal: 1251

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 1:06:27

velocidad: 9.03 km/h

rendimiento en carrera: 6:38 min/km

posición en el recorrido/Total: 601 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 491 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 105(de 107)

mejor tiempo en la categoría: 34:41

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

| control             | etapa<br>km | etapa<br>tiempo | etapa<br>min/km | stage score           |                |                 | Total score |                 |                 |                       |                |                 |     |       |
|---------------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------------|----------------|-----------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------------|----------------|-----------------|-----|-------|
|                     |             |                 |                 | posición<br>categoría | retraso<br>Men | posición<br>Men | Total<br>km | Total<br>tiempo | Total<br>min/km | posición<br>categoría | retraso<br>Men | posición<br>Men |     |       |
| Runde               | 2.00        | 12:44           | 6:21            | 106                   | 5:59           | 493             | 6:41        | 2.00            | 12:44           | 6:21                  | 72             | 4:16            | 333 | 4:14  |
| Runde               | 2.00        | 13:05           | 6:32            | 106                   | 6:10           | 496             | 6:59        | 4.00            | 25:49           | 6:27                  | 95             | 8:40            | 433 | 13:31 |
| Runde               | 2.00        | 13:18           | 6:39            | 107                   | 6:13           | 494             | 7:04        | 6.00            | 39:07           | 6:31                  | 94             | 13:15           | 428 | 20:35 |
| Runde               | 2.00        | 13:53           | 6:56            | 106                   | 6:46           | 494             | 7:37        | 8.00            | 53:00           | 6:37                  | 94             | 18:21           | 428 | 28:12 |
| Leichtathletikhalle | 2.00        | 13:27           | 6:43            | 105                   | 6:39           | 491             | 7:16        | 10.00           | 1:06:27         | 6:38                  | 105            | 31:46           | 492 | 39:59 |