



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Adamus, Daniel

Asociación: MTV 1860 Erfurt e.V.

Dorsal: 49

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 20:54

velocidad: 11.48 km/h

rendimiento en carrera: 5:13 min/km

posición en el recorrido/Total: 181 (de 389)

posición en el recorrido/Men: 144 (de 249)

mejor tiempo del recorrido: 11:54

posición en la categoría: 19(de 32)

mejor tiempo en la categoría: 13:15

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	posición		retraso		Total km	Total tiempo	Total min/km	posición		retraso	
				categoría	Men	categoría	Men				categoría	Men		
Runde	2.00	10:49	5:24	17	4:14	155	4:50	2.00	10:49	5:24	25	0:13	103	4:49
Leichtathletikhalle	2.00	10:05	5:02	19	3:25	128	4:11	4.00	20:54	5:13	19	7:39	144	9:00