



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Aweh, Heiko

Asociación: SV Wasserthaleben

Dorsal: 365

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 20:41

velocidad: 11.60 km/h

rendimiento en carrera: 5:10 min/km

posición en el recorrido/Total: 173 (de 389)

posición en el recorrido/Men: 139 (de 249)

mejor tiempo del recorrido: 11:54

posición en la categoría: 35(de 63)

mejor tiempo en la categoría: 14:23

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			
				posición categoría	Men	Men				posición categoría	Men	Men	
Runde	2.00	9:49	4:54	20	2:48	98	2.00	9:49	4:54	60	0:03	114	3:49
Leichtathletikhalle	2.00	10:52	5:26	41	3:30	165	4.00	20:41	5:10	35	6:18	139	8:47