



# 39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

## evaluación detallada

**Lange, Stephan**

Asociación: Rheinfelden

Dorsal: 1528

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhünfe

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 19:58

velocidad: 12.02 km/h

rendimiento en carrera: 4:59 min/km

posición en el recorrido/Total: 145 (de 389)

posición en el recorrido/Men: 113 (de 249)

mejor tiempo del recorrido: 11:54

posición en la categoría: 12(de 32)

mejor tiempo en la categoría: 13:15

## 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        | 9:13            | 4:36            | 6                     | 2:38           | 75              | 3:14        | 2.00            | 9:13            | 4:36                  | 12             | 153             | 3:13 |      |
| Leichtathletikhalle | 2.00        | 10:45           | 5:22            | 23                    | 4:05           | 162             | 4:51        | 4.00            | 19:58           | 4:59                  | 12             | 6:43            | 113  | 8:04 |