



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Semmler, Jan

Asociación: Erfurt

Dorsal: 4

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 20:36

velocidad: 11.65 km/h

rendimiento en carrera: 5:09 min/km

posición en el recorrido/Total: 168 (de 389)

posición en el recorrido/Men: 134 (de 249)

mejor tiempo del recorrido: 11:54

posición en la categoría: 32(de 63)

mejor tiempo en la categoría: 14:23

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	
				cat	cat	Men	Men				cat	cat	Men	Men
Runde	2.00	9:54	4:57	21	2:53	103	3:55	2.00	9:54	4:57	8	0:08	74	3:54
Leichtathletikhalle	2.00	10:42	5:20	39	3:20	159	4:48	4.00	20:36	5:09	32	6:13	134	8:42