



# 39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

## evaluación detallada

**Joost, Steffen**

Asociación: Erfurt

Dorsal: 192

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhünge

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 21:39

velocidad: 11.09 km/h

rendimiento en carrera: 5:25 min/km

posición en el recorrido/Total: 212 (de 389)

posición en el recorrido/Men: 164 (de 249)

mejor tiempo del recorrido: 11:54

posición en la categoría: 42(de 63)

mejor tiempo en la categoría: 14:23

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

| control         | etapa<br>km | etapa<br>tiempo | etapaposisió<br>min/km | retraso               |      |     | Total<br>km | Total<br>tiempo | Total<br>min/km | retraso               |     |      |     |      |
|-----------------|-------------|-----------------|------------------------|-----------------------|------|-----|-------------|-----------------|-----------------|-----------------------|-----|------|-----|------|
|                 |             |                 |                        | posición<br>categoría | Men  | Men |             |                 |                 | posición<br>categoría | Men | Men  |     |      |
| Runde           | 2.00        | 10:31           | 5:15                   | 35                    | 3:30 | 139 | 4:32        | 2.00            | 10:31           | 5:15                  | 21  | 0:45 | 189 | 4:31 |
| Leichtathletikh | 2.00        | 11:08           | 5:33                   | 47                    | 3:46 | 187 | 5:14        | 4.00            | 21:39           | 5:24                  | 42  | 7:16 | 164 | 9:45 |