



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Thienemann, Lennart

Asociación: SV Alach

Dorsal: 327

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

categoría:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 21:19

velocidad: 11.26 km/h

rendimiento en carrera: 5:20 min/km

posición en el recorrido/Total: 191 (de 389)

posición en el recorrido/Men: 148 (de 249)

mejor tiempo del recorrido: 11:54

posición en la categoría: 13(de 26)

mejor tiempo en la categoría: 14:56

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso		retraso		Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso		retraso	
				posición	categoría	posición	categoría				posición	categoría	posición	categoría
Runde	2.00	10:30	5:15	11	3:07	138	4:31	2.00	10:30	5:15	2	6:23	245	4:30
Leichtathletikhalle	2.00	10:49	5:24	16	3:16	163	4:55	4.00	21:19	5:19	13	6:23	148	9:25