



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Lenk, Matthias

Asociación: FSV Sömmerda

Dorsal: 1285

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 41:45

velocidad: 14.37 km/h

rendimiento en carrera: 4:11 min/km

posición en el recorrido/Total: 74 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 69 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 22(de 171)

mejor tiempo en la categoría: 34:32

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			Total Men	Total Men
				retraso	posición	Men				retraso	posición	Men		
Runde	2.00	8:35	4:17	41	1:57	115	2:32	2.00	8:35	4:17	9	0:05	22	0:05
Runde	2.00	8:09	4:04	21	1:18	57	2:03	4.00	16:44	4:11	17	2:26	43	4:26
Runde	2.00	8:21	4:10	18	1:13	61	2:07	6.00	25:05	4:10	17	3:25	22	6:33
Runde	2.00	8:28	4:14	20	1:28	59	2:12	8.00	33:33	4:11	17	4:34	43	8:45
Leichtathletikhalle	2.00	8:12	4:05	20	1:17	58	2:01	10.00	41:45	4:10	22	7:13	70	15:17