



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Rosahl, Steffen

Asociación: Erfurt

Dorsal: 1390

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 47:11

velocidad: 12.72 km/h

rendimiento en carrera: 4:43 min/km

posición en el recorrido/Total: 222 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 207 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 75(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							
				retraso	posición	retraso	km	tiempo	min/km					
			retraso	posición	retraso	Men	Men	Men	Men	Men	Men			
Runde	2.00	9:24	4:42	71	2:46	200	3:21	2.00	9:24	4:42	35	0:54	89	0:54
Runde	2.00	9:12	4:35	71	2:21	186	3:06	4.00	18:36	4:39	55	4:18	154	6:18
Runde	2.00	9:27	4:43	79	2:19	211	3:13	6.00	28:03	4:40	53	6:23	151	9:31
Runde	2.00	9:41	4:50	80	2:41	224	3:25	8.00	37:44	4:43	53	8:45	151	12:56
Leichtathletikhalle	2.00	9:27	4:43	80	2:32	228	3:16	10.00	47:11	4:43	75	12:39	208	20:43