



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Stange, Mario

Asociación: Rennsteiglaufverein

Dorsal: 1170

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 54:01

velocidad: 11.11 km/h

rendimiento en carrera: 5:24 min/km

posición en el recorrido/Total: 450 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 395 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 140(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			
				posición	posición	posición	posición				posición	posición	posición	posición
				Men	Men	Men	Men				Men	Men	Men	Men
Runde	2.00	10:46	5:23	138	4:08	373	4:43	2.00	10:46	5:23	60	2:16	63	2:16
Runde	2.00	10:14	5:06	128	3:23	356	4:08	4.00	21:00	5:15	84	6:42	227	8:42
Runde	2.00	10:49	5:24	139	3:41	391	4:35	6.00	31:49	5:18	80	10:09	218	13:17
Runde	2.00	10:59	5:29	140	3:59	394	4:43	8.00	42:48	5:20	82	13:49	224	18:00
Leichtathletikhalle	2.00	11:13	5:36	151	4:18	424	5:02	10.00	54:01	5:24	140	19:29	396	27:33