



# 39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

## evaluación detallada

**Müller, Jan**

Asociación: TSV Zella- Mehlis

Dorsal: 1537

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 49:10

velocidad: 12.20 km/h

rendimiento en carrera: 4:55 min/km

posición en el recorrido/Total: 283 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 262 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 59(de 107)

mejor tiempo en la categoría: 34:41

## 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        | 10:25           | 5:12                   | 64                    | 3:40 | 320 | 4:22        | 2.00            | 10:25           | 5:12                  | 32  | 1:57  | 159 | 1:55  |
| Runde               | 2.00        | 9:28            | 4:44                   | 54                    | 2:33 | 228 | 3:22        | 4.00            | 19:53           | 4:58                  | 49  | 2:44  | 238 | 7:35  |
| Runde               | 2.00        | 9:49            | 4:54                   | 60                    | 2:44 | 251 | 3:35        | 6.00            | 29:42           | 4:57                  | 49  | 3:50  | 118 | 11:10 |
| Runde               | 2.00        | 10:02           | 5:00                   | 63                    | 2:55 | 273 | 3:46        | 8.00            | 39:44           | 4:58                  | 49  | 5:05  | 235 | 14:56 |
| Leichtathletikhalle | 2.00        | 9:26            | 4:43                   | 54                    | 2:38 | 226 | 3:15        | 10.00           | 49:10           | 4:54                  | 59  | 14:29 | 263 | 22:42 |