



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Lux, Andreas

Asociación: Arnstadt

Dorsal: 1526

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 56:58

velocidad: 10.53 km/h

rendimiento en carrera: 5:42 min/km

posición en el recorrido/Total: 514 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 439 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 153(de 171)

mejor tiempo en la categoría: 34:32

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			retraso			Total km	Total tiempo	Total			retraso Men	retraso Men
				retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición			retraso				
Runde	2.00	10:23	5:11	114	3:45	316	4:20		2.00	10:23	5:11	80	1:53	114	1:53	
Runde	2.00	11:08	5:33	154	4:17	439	5:02		4.00	21:31	5:22	107	7:13	316	9:13	
Runde	2.00	11:38	5:48	157	4:30	453	5:24		6.00	33:09	5:31	105	11:29	313	14:37	
Runde	2.00	11:59	5:59	160	4:59	457	5:43		8.00	45:08	5:38	105	16:09	313	20:20	
Leichtathletikhalle	2.00	11:50	5:55	161	4:55	464	5:39		10.00	56:58	5:41	153	22:26	440	30:30	