



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Plehn, Harald

Asociación: SSV Erfurt 02

Dorsal: 1299

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 52:15

velocidad: 11.48 km/h

rendimiento en carrera: 5:13 min/km

posición en el recorrido/Total: 397 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 355 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 127(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	retraso	posición	retraso				posición	retraso	posición	retraso
				Men	Men	Men	Men				Men	Men	Men	Men
Runde	2.00	10:37	5:18	130	3:59	351	4:34	2.00	10:37	5:18	82	2:07	228	2:07
Runde	2.00	10:12	5:05	124	3:21	351	4:06	4.00	20:49	5:12	122	6:31	358	8:31
Runde	2.00	10:13	5:06	117	3:05	318	3:59	6.00	31:02	5:10	120	9:22	355	12:30
Runde	2.00	10:37	5:18	127	3:37	355	4:21	8.00	41:39	5:12	120	12:40	242	16:51
Leichtathletikhalle	2.00	10:36	5:17	129	3:41	370	4:25	10.00	52:15	5:13	127	17:43	356	25:47