



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Bayer, Steffen

Asociación: Die phantastischen Drei !!

Dorsal: 1229

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 54:11

velocidad: 11.07 km/h

rendimiento en carrera: 5:25 min/km

posición en el recorrido/Total: 457 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 399 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 143(de 171)

mejor tiempo en la categoría: 34:32

tiempos parciales

stage score

Total score

| control | etapa km | etapa tiempo | etapa min/km | retraso | | | retraso | | | Total km | Total tiempo | retraso | | | Total min/km | Total posición | Total retraso | Total retraso |
|---------------------|-------------|-----------------|-----------------|----------|---------|----------|---------|----------|---------|-------------|-----------------|----------|---------|-------|-----------------|-------------------|------------------|------------------|
| | | | | posición | retraso | posición | retraso | posición | retraso | | | posición | retraso | | | | | |
| | | | | Men | Men | Men | Men | Men | Men | Men | Men | Men | Men | Men | Men | Men | Men | Men |
| Runde | 2.00 | 10:40 | 5:19 | 133 | 4:02 | 357 | 4:37 | 2.00 | 10:40 | 5:19 | 105 | 2:10 | 280 | 2:10 | | | | |
| Runde | 2.00 | 10:38 | 5:18 | 145 | 3:47 | 400 | 4:32 | 4.00 | 21:18 | 5:19 | 120 | 7:00 | 236 | 9:00 | | | | |
| Runde | 2.00 | 11:10 | 5:34 | 150 | 4:02 | 425 | 4:56 | 6.00 | 32:28 | 5:24 | 131 | 10:48 | 372 | 13:56 | | | | |
| Runde | 2.00 | 10:56 | 5:28 | 138 | 3:56 | 389 | 4:40 | 8.00 | 43:24 | 5:25 | 131 | 14:25 | 372 | 18:36 | | | | |
| Leichtathletikhalle | 2.00 | 10:47 | 5:23 | 137 | 3:52 | 390 | 4:36 | 10.00 | 54:11 | 5:25 | 143 | 19:39 | 400 | 27:43 | | | | |