



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	etapaposisió min/km	retraso				Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			
				posición categoría	Men	Men	Men				posición categoría	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