



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Leffler, Mirko

Asociación: ULTRARUNNER-TEAM.de

Dorsal: 1237

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 44:46

velocidad: 13.40 km/h

rendimiento en carrera: 4:29 min/km

posición en el recorrido/Total: 149 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 139 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 51(de 171)

mejor tiempo en la categoría: 34:32

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	posición			retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	posición			retraso		
				cat	cat	Men	cat	cat	Men				cat	cat	Men	cat	cat	Men
Runde	2.00	9:19	4:39	68	2:41	191	3:16		2.00	9:19	4:39	169	0:49	492	0:49			
Runde	2.00	8:44	4:21	49	1:53	129	2:38		4.00	18:03	4:30	159	3:45	456	5:45			
Runde	2.00	9:00	4:30	55	1:52	142	2:46		6.00	27:03	4:30	45	5:23	140	8:31			
Runde	2.00	9:01	4:30	49	2:01	125	2:45		8.00	36:04	4:30	157	7:05	453	11:16			
Leichtathletikh	2.00	8:42	4:20	44	1:47	117	2:31		10.00	44:46	4:28	51	10:14	140	18:18			