



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Stepputat, Olaf

Asociación: ESSC Wasserball
Dorsal: 1372

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 52:37

velocidad: 11.40 km/h

rendimiento en carrera: 5:16 min/km

posición en el recorrido/Total: 406 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 361 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 130(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			posición retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	posición retraso		
				categoría	Men	Men	categoría	Men	Men				categoría	Men	Men
Runde	2.00	9:52	4:56	91	3:14	262	3:49	2.00	9:52	4:56	53	1:22	111	1:22	
Runde	2.00	10:17	5:08	134	3:26	364	4:11	4.00	20:09	5:02	165	5:51	479	7:51	
Runde	2.00	11:01	5:30	144	3:53	412	4:47	6.00	31:10	5:11	163	9:30	192	12:38	
Runde	2.00	10:29	5:14	120	3:29	338	4:13	8.00	41:39	5:12	120	12:40	242	16:51	
Leichtathletikhalle	2.00	10:58	5:29	143	4:03	407	4:47	10.00	52:37	5:15	130	18:05	362	26:09	