



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Stephan, Heino

Asociación: FSV 1986 Bad Langensalza

Dorsal: 1886

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 49:18

velocidad: 12.17 km/h

rendimiento en carrera: 4:56 min/km

posición en el recorrido/Total: 291 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 266 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 90(de 171)

mejor tiempo en la categoría: 34:32

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso		
				posición	categoría	Men	posición	categoría	Men				posición	categoría	Men
Runde	2.00	9:57	4:58	97	3:19	276	3:54					22	1:27	54	1:27
Runde	2.00	9:34	4:46	85	2:43	237	3:28	4.00	19:31	4:52	58	5:13	169	7:13	
Runde	2.00	9:49	4:54	88	2:41	251	3:35	6.00	29:20	4:53	165	7:40	482	10:48	
Runde	2.00	10:01	5:00	92	3:01	269	3:45	8.00	39:21	4:55	165	10:22	421	14:33	
Leichtathletikhalle	2.00	9:57	4:58	101	3:02	294	3:46	10.00	49:18	4:55	90	14:46	267	22:50	