



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Steinuk, Mario

Asociación: SWE LaufTeam

Dorsal: 1881

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 53:40

velocidad: 11.18 km/h

rendimiento en carrera: 5:22 min/km

posición en el recorrido/Total: 439 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 387 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 137(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	10:52	5:26	146	4:14	387	4:49	2.00	10:52	5:26	136	2:22	176	2:22
Runde	2.00	10:28	5:14	141	3:37	385	4:22	4.00	21:20	5:19	168	7:02	487	9:02
Runde	2.00	10:43	5:21	135	3:35	379	4:29	6.00	32:03	5:20	166	10:23	484	13:31
Runde	2.00	10:52	5:26	134	3:52	377	4:36	8.00	42:55	5:21	166	13:56	484	18:07
Leichtathletikhalle	2.00	10:45	5:22	134	3:50	385	4:34	10.00	53:40	5:21	137	19:08	388	27:12