



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Pöse, Jörg

Asociación: FiT & Geschickt

Dorsal: 1503

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 48:15

velocidad: 12.44 km/h

rendimiento en carrera: 4:49 min/km

posición en el recorrido/Total: 253 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 235 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 30(de 89)

mejor tiempo en la categoría: 36:19

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 | | | | posición | categoría | Men | |
| Runde | 2.00 | 9:31 | 4:45 | 29 | 2:31 | 218 | 2.00 | 9:31 | 4:45 | 14 | 1:07 | 61 | 1:01 |
| Runde | 2.00 | 9:42 | 4:50 | 38 | 2:24 | 259 | 4.00 | 19:13 | 4:48 | 55 | | 110 | 6:55 |
| Runde | 2.00 | 9:42 | 4:50 | 32 | 2:21 | 238 | 6.00 | 28:55 | 4:49 | 55 | | 91 | 10:23 |
| Runde | 2.00 | 9:46 | 4:53 | 32 | 2:25 | 242 | 8.00 | 38:41 | 4:50 | 55 | | 107 | 13:53 |
| Leichtathletikhalle | 2.00 | 9:34 | 4:46 | 34 | 2:15 | 244 | 10.00 | 48:15 | 4:49 | 30 | 11:56 | 236 | 21:47 |