



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Grentzebach, Jochen

Asociación: Erfurt

Dorsal: 1402

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 51:45

velocidad: 11.59 km/h

rendimiento en carrera: 5:11 min/km

posición en el recorrido/Total: 378 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 339 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 60(de 89)

mejor tiempo en la categoría: 36:19

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa	etapa	etapa	posició	retraso	posició	retraso	Total	Total	Total	posició	retraso	posició	retraso
	km	tiempo	min/km	categoría	categoría	Men	Men				categoría	categoría	Men	Men
Runde	2.00	10:55	5:27	67	3:55	391	4:52	2.00	10:55	5:27	66	2:31	123	2:25
Runde	2.00	10:08	5:03	56	2:50	339	4:02	4.00	21:03	5:15	86	0:22	198	8:45
Runde	2.00	10:14	5:06	52	2:53	320	4:00	6.00	31:17	5:12	86	0:19	195	12:45
Runde	2.00	10:16	5:08	48	2:55	309	4:00	8.00	41:33	5:11	86	0:12	195	16:45
Leichtathletikhalle	2.00	10:12	5:05	52	2:53	326	4:01	10.00	51:45	5:10	60	15:26	340	25:17