



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Zitzmann, Sieghard

Asociación: Rennsteiglaufverein

Dorsal: 1392

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 50:55

velocidad: 11.78 km/h

rendimiento en carrera: 5:05 min/km

posición en el recorrido/Total: 337 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 307 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 50(de 89)

mejor tiempo en la categoría: 36:19

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	posición			retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	posición			retraso		
				posición	retraso	Men	posición	retraso	Men				posición	retraso	Men			
Runde	2.00	10:39	5:19	57	3:39	353	4:36	2.00	10:39	5:19	9	2:15	143	2:09				
Runde	2.00	10:07	5:03	54	2:49	334	4:01	4.00	20:46	5:11	26	0:05	220	8:28				
Runde	2.00	10:00	5:00	44	2:39	284	3:46	6.00	30:46	5:07	78		217	12:14				
Runde	2.00	10:12	5:05	47	2:51	296	3:56	8.00	40:58	5:07	14		217	16:10				
Leichtathletikhalle	2.00	9:57	4:58	46	2:38	294	3:46	10.00	50:55	5:05	50	14:36	308	24:27				