



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Trost, Holger

Asociación: Erfurt

Dorsal: 1708

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 51:22

velocidad: 11.68 km/h

rendimiento en carrera: 5:08 min/km

posición en el recorrido/Total: 359 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 324 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 52(de 89)

mejor tiempo en la categoría: 36:19

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso categoría	retraso Men	posición Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posición min/km	retraso categoría	posición Men	retraso Men	
Runde	2.00	11:23	5:41	77	4:23	432	5:20	2.00	11:23	5:41	54	2:59	156	2:53
Runde	2.00	9:59	4:59	50	2:41	315	3:53	4.00	21:22	5:20	38	0:41	221	9:04
Runde	2.00	10:10	5:04	50	2:49	307	3:56	6.00	31:32	5:15	76	0:34	232	13:00
Runde	2.00	10:04	5:01	41	2:43	277	3:48	8.00	41:36	5:12	76	0:15	209	16:48
Leichtathletikhalle	2.00	9:46	4:53	41	2:27	273	3:35	10.00	51:22	5:08	52	15:03	325	24:54