



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Sammler, Heiko

Asociación: Arnstadt

Dorsal: 1499

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 55:19

velocidad: 10.85 km/h

rendimiento en carrera: 5:32 min/km

posición en el recorrido/Total: 486 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 422 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 78(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	10:26	5:13	52	3:26	322	4:23	2.00	10:26	5:13	19	2:02	158	1:56
Runde	2.00	11:10	5:34	86	3:52	441	5:04	4.00	21:36	5:24	74	0:55	237	9:18
Runde	2.00	11:21	5:40	85	4:00	441	5:07	6.00	32:57	5:29	74	1:59	234	14:25
Runde	2.00	11:17	5:38	78	3:56	420	5:01	8.00	44:14	5:31	74	2:53	234	19:26
Leichtathletikhalle	2.00	11:05	5:32	77	3:46	415	4:54	10.00	55:19	5:31	78	19:00	423	28:51