



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Schirwinski, Frank

Asociación: LTV Erfurt

Dorsal: 1512

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 47:25

velocidad: 12.65 km/h

rendimiento en carrera: 4:44 min/km

posición en el recorrido/Total: 229 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 214 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 25(de 89)

mejor tiempo en la categoría: 36:19

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso Men	posición Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	posición Men		
Runde	2.00	9:44	4:51	37	2:44	251	3:41	2.00	9:44	4:51	46	1:20	52	1:14
Runde	2.00	9:20	4:40	22	2:02	204	3:14	4.00	19:04	4:46	27		97	6:46
Runde	2.00	9:33	4:46	27	2:12	221	3:19	6.00	28:37	4:46	58		94	10:05
Runde	2.00	9:36	4:47	22	2:15	213	3:20	8.00	38:13	4:46	58		94	13:25
Leichtathletikhalle	2.00	9:12	4:35	17	1:53	195	3:01	10.00	47:25	4:44	25	11:06	215	20:57