



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Zander, Frank

Asociación: KSV Lützkendorf

Dorsal: 1688

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 45:54

velocidad: 13.07 km/h

rendimiento en carrera: 4:35 min/km

posición en el recorrido/Total: 181 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 168 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 14(de 89)

mejor tiempo en la categoría: 36:19

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso		
				posición	posición	posición	posición	posición	posición				posición		
Runde	2.00	8:30	4:15	11	1:30	100	2:27	2.00	8:30	4:15	71	0:06	1	-	
Runde	2.00	9:01	4:30	14	1:43	165	2:55	4.00	17:31	4:22	47		153	5:13	
Runde	2.00	9:19	4:39	16	1:58	188	3:05	6.00	26:50	4:28	47		150	8:18	
Runde	2.00	9:32	4:46	20	2:11	206	3:16	8.00	36:22	4:32	47		150	11:34	
Leichtathletikhalle	2.00	9:32	4:46	32	2:13	240	3:21	10.00	45:54	4:35	14	9:35	169	19:26	