



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Zernikow, Frank

Asociación: Thüringer Karate e.V.

Dorsal: 1567

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 54:37

velocidad: 10.99 km/h

rendimiento en carrera: 5:28 min/km

posición en el recorrido/Total: 468 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 408 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 74(de 89)

mejor tiempo en la categoría: 36:19

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa	etapa	etapa	posició	retraso	posició	retraso	Total	Total	Total	posició	retraso	posició	retraso
	km	tiempo	min/km	categoría	categoría	Men	Men				categoría	categoría	Men	Men
Runde	2.00	11:15	5:37	70	4:15	418	5:12	2.00	11:15	5:37	67	2:51	112	2:45
Runde	2.00	10:36	5:17	69	3:18	394	4:30	4.00	21:51	5:27	25	1:10	187	9:33
Runde	2.00	10:58	5:29	74	3:37	406	4:44	6.00	32:49	5:28	87	1:51	184	14:17
Runde	2.00	11:11	5:35	77	3:50	414	4:55	8.00	44:00	5:30	87	2:39	184	19:12
Leichtathletikhalle	2.00	10:37	5:18	66	3:18	372	4:26	10.00	54:37	5:27	74	18:18	409	28:09