



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Koch, Rainer

Asociación: Plaue

Dorsal: 1560

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 58:51

velocidad: 10.20 km/h

rendimiento en carrera: 5:53 min/km

posición en el recorrido/Total: 552 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 463 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 88(de 89)

mejor tiempo en la categoría: 36:19

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso				Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			
				posición	retraso	posición	retraso				posición	retraso	posición	retraso
				Men	Men	Men	Men				Men	Men	Men	Men
Runde	2.00	12:01	6:00	87	5:01	475	5:58	2.00	12:01	6:00	5	3:37	210	3:31
Runde	2.00	11:31	5:45	88	4:13	464	5:25	4.00	23:32	5:53	11	2:51	302	11:14
Runde	2.00	11:38	5:48	88	4:17	453	5:24	6.00	35:10	5:51	16	4:12	299	16:38
Runde	2.00	12:04	6:01	88	4:43	461	5:48	8.00	47:14	5:54	16	5:53	295	22:26
Leichtathletikhalle	2.00	11:37	5:48	86	4:18	451	5:26	10.00	58:51	5:53	88	22:32	464	32:23