



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Höhn, Helfried

Asociación: Elleben

Dorsal: 1262

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 52:40

velocidad: 11.39 km/h

rendimiento en carrera: 5:16 min/km

posición en el recorrido/Total: 407 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 362 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 64(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		Total		Total		retraso		
				retraso	posición	retraso	posición	km	tiempo	min/km	retraso	posición	retraso	posición		
			retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición
Runde	2.00	10:46	5:23	64	3:46	373	4:43	2.00	10:46	5:23	11	2:22	63	2:16		
Runde	2.00	10:14	5:06	59	2:56	356	4:08	4.00	21:00	5:15	39	0:19	227	8:42		
Runde	2.00	10:26	5:13	62	3:05	352	4:12	6.00	31:26	5:14	39	0:28	405	12:54		
Runde	2.00	10:43	5:21	64	3:22	368	4:27	8.00	42:09	5:16	39	0:48	207	17:21		
Leichtathletikhalle	2.00	10:31	5:15	63	3:12	363	4:20	10.00	52:40	5:15	64	16:21	363	26:12		