



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Rogge, Steffen

Asociación: TSV Büttstedt

Dorsal: 1691

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 50:49

velocidad: 11.81 km/h

rendimiento en carrera: 5:05 min/km

posición en el recorrido/Total: 332 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 302 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 64(de 107)

mejor tiempo en la categoría: 34:41

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	11:05	5:32	82	4:20	403	5:02	2.00	11:05	5:32	49	2:37	175	2:35
Runde	2.00	10:08	5:03	73	3:13	339	4:02	4.00	21:13	5:18	69	4:04	330	8:55
Runde	2.00	10:07	5:03	64	3:02	293	3:53	6.00	31:20	5:13	69	5:28	327	12:48
Runde	2.00	10:00	5:00	60	2:53	265	3:44	8.00	41:20	5:10	69	6:41	327	16:32
Leichtathletikhalle	2.00	9:29	4:44	55	2:41	232	3:18	10.00	50:49	5:04	64	16:08	303	24:21