



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Zech, Roger

Asociación: LTZ Greussen

Dorsal: 1547

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 49:42

velocidad: 12.07 km/h

rendimiento en carrera: 4:58 min/km

posición en el recorrido/Total: 301 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 274 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 94(de 171)

mejor tiempo en la categoría: 34:32

tiempos parciales

stage score

Total score

| control | etapa km | etapa tiempo | etapaposisió min/km | retraso | | | Total km | Total tiempo | Total min/km | retraso | | | |
|---------------------|-------------|-----------------|------------------------|----------|-----------|-----|-------------|-----------------|-----------------|----------|-----------|-----|-------|
| | | | | posición | categoría | Men | | | | posición | categoría | Men | |
| Runde | 2.00 | 9:52 | 4:56 | 91 | 3:14 | 262 | 2.00 | 9:52 | 4:56 | 53 | 1:22 | 111 | 1:22 |
| Runde | 2.00 | 9:41 | 4:50 | 89 | 2:50 | 255 | 4.00 | 19:33 | 4:53 | 35 | 5:15 | 100 | 7:15 |
| Runde | 2.00 | 9:59 | 4:59 | 103 | 2:51 | 280 | 6.00 | 29:32 | 4:55 | 26 | 7:52 | 77 | 11:00 |
| Runde | 2.00 | 10:08 | 5:03 | 102 | 3:08 | 286 | 8.00 | 39:40 | 4:57 | 75 | 10:41 | 203 | 14:52 |
| Leichtathletikhalle | 2.00 | 10:02 | 5:00 | 106 | 3:07 | 307 | 10.00 | 49:42 | 4:58 | 94 | 15:10 | 275 | 23:14 |