



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Frießleben, Holger

Asociación: Rottenbach

Dorsal: 1025

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 52:42

velocidad: 11.39 km/h

rendimiento en carrera: 5:16 min/km

posición en el recorrido/Total: 409 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 363 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 65(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	11:05	5:32	68	4:05	403	5:02	2.00	11:05	5:32	6	2:41	175	2:35
Runde	2.00	10:19	5:09	64	3:01	372	4:13	4.00	21:24	5:20	29	0:43	478	9:06
Runde	2.00	10:32	5:15	65	3:11	365	4:18	6.00	31:56	5:19	29	0:58	370	13:24
Runde	2.00	10:32	5:15	59	3:11	344	4:16	8.00	42:28	5:18	29	1:07	475	17:40
Leichtathletikhalle	2.00	10:14	5:06	54	2:55	331	4:03	10.00	52:42	5:16	65	16:23	364	26:14