



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Respondek, Steffen

Asociación: Wachsenburggemeinde

Dorsal: 1421

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 49:07

velocidad: 12.22 km/h

rendimiento en carrera: 4:55 min/km

posición en el recorrido/Total: 280 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 259 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 39(de 89)

mejor tiempo en la categoría: 36:19

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso Men	posición Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	posición Men		
Runde	2.00	9:24	4:42	28	2:24	200	3:21	2.00	9:24	4:42	48	1:00	89	0:54
Runde	2.00	9:40	4:49	36	2:22	252	3:34	4.00	19:04	4:46	27		97	6:46
Runde	2.00	10:05	5:02	45	2:44	291	3:51	6.00	29:09	4:51	27		419	10:37
Runde	2.00	10:07	5:03	44	2:46	285	3:51	8.00	39:16	4:54	27		480	14:28
Leichtathletikhalle	2.00	9:51	4:55	43	2:32	281	3:40	10.00	49:07	4:54	39	12:48	260	22:39