



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

evaluación detallada

Grucza, Frank-Peter

Asociación: Lauffreunde Gotha

Dorsal: 1874

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

categoría:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 49:43

velocidad: 12.07 km/h

rendimiento en carrera: 4:58 min/km

posición en el recorrido/Total: 305 (de 618)

posición en el recorrido/Men: 275 (de 500)

mejor tiempo del recorrido: 31:03

posición en la categoría: 42(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	10:53	5:26	66	3:53	389	4:50	2.00	10:53	5:26	50	2:29	383	2:23
Runde	2.00	9:53	4:56	45	2:35	291	3:47	4.00	20:46	5:11	26	0:05	220	8:28
Runde	2.00	9:51	4:55	37	2:30	258	3:37	6.00	30:37	5:06	26		249	12:05
Runde	2.00	9:44	4:51	29	2:23	233	3:28	8.00	40:21	5:02	26		487	15:33
Leichtathletikhalle	2.00	9:22	4:41	27	2:03	220	3:11	10.00	49:43	4:58	42	13:24	276	23:15