



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

evaluación detallada

Pöse, Jörg

Asociación: Fit & Geschickt

Dorsal: 1607

recorrido: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

categoría:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 49:42

velocidad: 12.07 km/h

rendimiento en carrera: 4:58 min/km

posición en el recorrido/Total: 250 (de 637)

posición en el recorrido/Men: 231 (de 493)

mejor tiempo del recorrido: 31:35

posición en la categoría: 38(de 103)

mejor tiempo en la categoría: 41:32

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score							
				retraso	posición	retraso	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso		
			retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición
Runde Langstrec	2.00	9:56	4:58	35	2:00	217	3:39	2.00	9:56	4:58	72	345	3:39	
Runde Langstrec	2.00	9:52	4:56	47	1:35	246	3:29	4.00	19:48	4:57	72	349	7:08	
Runde Langstrec	2.00	10:05	5:02	46	1:38	247	3:37	6.00	29:53	4:58	71	247	10:45	
Runde Langstrec	2.00	10:10	5:04	47	1:39	250	3:46	8.00	40:03	5:00	71	347	14:31	
Leichtathletikh	2.00	9:39	4:49	34	1:26	216	3:36	10.00	49:42	4:58	38	8:10	231	18:07