



# 41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

## evaluación detallada

Adloff, Jens

Asociación: Erfurt

Dorsal: 1357

recorrido: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 47:17

velocidad: 12.69 km/h

rendimiento en carrera: 4:44 min/km

posición en el recorrido/Total: 187 (de 637)

posición en el recorrido/Men: 177 (de 493)

mejor tiempo del recorrido: 31:35

posición en la categoría: 52(de 135)

mejor tiempo en la categoría: 33:35

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

| control         | etapa | etapa  | etapa  | posició   | retraso   | posició | retraso | Total | Total | Total | posició   | retraso   | posició | retraso |
|-----------------|-------|--------|--------|-----------|-----------|---------|---------|-------|-------|-------|-----------|-----------|---------|---------|
|                 | km    | tiempo | min/km | categoría | categoría | Men     | Men     |       |       |       | categoría | categoría | Men     | Men     |
| Runde Langstrec | 2.00  | 9:26   | 4:43   | 45        | 2:58      | 175     | 3:09    | 2.00  | 9:26  | 4:43  | 16        | 2:58      | 83      | 3:09    |
| Runde Langstrec | 2.00  | 9:10   | 4:34   | 45        | 2:28      | 158     | 2:47    | 4.00  | 18:36 | 4:39  | 30        | 5:26      | 113     | 5:56    |
| Runde Langstrec | 2.00  | 9:26   | 4:43   | 51        | 2:34      | 174     | 2:58    | 6.00  | 28:02 | 4:40  | 45        | 8:00      | 164     | 8:54    |
| Runde Langstrec | 2.00  | 9:47   | 4:53   | 60        | 3:01      | 200     | 3:23    | 8.00  | 37:49 | 4:43  | 44        | 11:01     | 163     | 12:17   |
| Leichtathletikh | 2.00  | 9:28   | 4:44   | 55        | 2:41      | 195     | 3:25    | 10.00 | 47:17 | 4:43  | 52        | 13:42     | 177     | 15:42   |