



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

evaluación detallada

Kaufhold, Sebastian

Dorsal: 1452

recorrido: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 55:07

velocidad: 10.89 km/h

rendimiento en carrera: 5:31 min/km

posición en el recorrido/Total: 423 (de 637)

posición en el recorrido/Men: 370 (de 493)

mejor tiempo del recorrido: 31:35

posición en la categoría: 101(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	11:58	5:59	116	5:30	421	5:41	2.00	11:58	5:59	99	5:30	364	5:41
Runde Langstrec	2.00	10:51	5:25	102	4:09	372	4:28	4.00	22:49	5:42	99	9:39	364	10:09
Runde Langstrec	2.00	10:54	5:27	101	4:02	360	4:26	6.00	33:43	5:37	99	13:41	363	14:35
Runde Langstrec	2.00	10:47	5:23	95	4:01	332	4:23	8.00	44:30	5:33	98	17:42	362	18:58
Leichtathletikh	2.00	10:37	5:18	99	3:50	341	4:34	10.00	55:07	5:30	101	21:32	370	23:32