



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Maternowski, Christian

Asociación: N3 Sportverein e.V.

Dorsal: 1310

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 47:59

velocidad: 12.50 km/h

rendimiento en carrera: 4:48 min/km

posición en el recorrido/Total: 253 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 231 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 68(de 136)

mejor tiempo en la categoría: 32:18

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total							
				retraso	posición	retraso	km	tiempo	min/km					
			retraso	posición	retraso	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men		
Runde	2.00	10:27	5:13	88	4:02	320	4:25	2.00	10:27	5:13	56	4:02	192	4:25
Runde	2.00	9:30	4:45	75	2:58	250	3:33	4.00	19:57	4:59	48	7:00	161	7:58
Runde	2.00	9:34	4:46	70	2:54	239	3:39	6.00	29:31	4:55	113	9:54	421	11:37
Runde	2.00	9:36	4:47	67	3:08	226	3:41	8.00	39:07	4:53	113	13:02	454	15:18
Leichtathletikh	2.00	8:52	4:26	46	2:39	147	3:02	10.00	47:59	4:47	68	15:41	231	18:20