



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Sprenger, Bernd

Asociación: LTV Erfurt

Dorsal: 802

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 52:47

velocidad: 11.37 km/h

rendimiento en carrera: 5:17 min/km

posición en el recorrido/Total: 443 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 387 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 73(de 107)

mejor tiempo en la categoría: 39:41

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			Total Men	Total Men
				retraso	posición	retraso				retraso	posición	retraso		
Runde	2.00	11:41	5:50	86	4:06	464	2.00	11:41	5:50	90	4:06	469	5:39	
Runde	2.00	10:39	5:19	78	2:42	438	4.00	22:20	5:34	90	6:45	346	10:21	
Runde	2.00	10:36	5:17	77	2:29	409	6.00	32:56	5:29	90	9:14	437	15:02	
Runde	2.00	10:00	5:00	45	1:56	292	8.00	42:56	5:21	90	11:10	412	19:07	
Leichtathletikh	2.00	9:51	4:55	51	1:56	307	10.00	52:47	5:16	73	13:06	387	23:08	