



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Zscharnt, Holger

Asociación: Stadtwerke Erfurt

Dorsal: 1116

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 58:34

velocidad: 10.24 km/h

rendimiento en carrera: 5:52 min/km

posición en el recorrido/Total: 599 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 497 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 165(de 178)

mejor tiempo en la categoría: 37:27

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	2.00	12:20	6:10	176	5:09	516	6:18	2.00	12:20	6:10	157	4:21	473	6:18
Runde	2.00	11:31	5:45	172	4:11	502	5:34	4.00	23:51	5:57	156	6:35	471	11:52
Runde	2.00	11:35	5:47	166	4:00	495	5:40	6.00	35:26	5:54	155	13:20	470	17:32
Runde	2.00	11:50	5:55	165	4:05	500	5:55	8.00	47:16	5:54	154	17:25	469	23:27
Leichtathletikhalle	2.00	11:18	5:39	157	3:50	473	5:28	10.00	58:34	5:51	165	21:07	497	28:55