



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Seyfarth, Sebastian

Asociación: Erfurt

Dorsal: 1638

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 49:19

velocidad: 12.17 km/h

rendimiento en carrera: 4:56 min/km

posición en el recorrido/Total: 304 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 274 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 80(de 136)

mejor tiempo en la categoría: 32:18

tiempos parciales

stage score

Total score

| control | etapa km | etapa tiempo | etapaposisió min/km | stage score | | | Total score | | | | | | | |
|---------------------|-------------|-----------------|------------------------|-------------|----------|----------|-------------|-----------------|-------------------|----------|----------|----------|---------|----------|
| | | | | retraso | posición | retraso | Total km | Total tiempo | Total posición | retraso | posición | retraso | | |
| | | | retraso | posición | retraso | posición | retraso | posición | retraso | posición | retraso | posición | retraso | posición |
| Runde | 2.00 | 9:05 | 4:32 | 43 | 2:40 | 148 | 3:03 | 2.00 | 9:05 | 4:32 | 126 | 2:40 | 490 | 3:03 |
| Runde | 2.00 | 9:45 | 4:52 | 87 | 3:13 | 293 | 3:48 | 4.00 | 18:50 | 4:42 | 125 | 5:53 | 488 | 6:51 |
| Runde | 2.00 | 10:12 | 5:05 | 98 | 3:32 | 342 | 4:17 | 6.00 | 29:02 | 4:50 | 125 | 9:25 | 306 | 11:08 |
| Runde | 2.00 | 10:12 | 5:05 | 94 | 3:44 | 329 | 4:17 | 8.00 | 39:14 | 4:54 | 125 | 13:09 | 486 | 15:25 |
| Leichtathletikhalle | 2.00 | 10:05 | 5:02 | 95 | 3:52 | 343 | 4:15 | 10.00 | 49:19 | 4:55 | 80 | 17:01 | 274 | 19:40 |