



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Göbel, Sebastian

Asociación: Braunschweig

Dorsal: 1135

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 44:23

velocidad: 13.52 km/h

rendimiento en carrera: 4:26 min/km

posición en el recorrido/Total: 128 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 117 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 34(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	8:54	4:27	35	2:29	125	2:52	2.00	8:54	4:27	22	2:29	59	2:52
Runde	2.00	8:44	4:21	38	2:12	122	2:47	4.00	17:38	4:24	16	4:41	49	5:39
Runde	2.00	8:53	4:26	37	2:13	126	2:58	6.00	26:31	4:25	127	6:54	149	8:37
Runde	2.00	9:02	4:30	36	2:34	124	3:07	8.00	35:33	4:26	127	9:28	92	11:44
Leichtathletikh	2.00	8:50	4:25	42	2:37	138	3:00	10.00	44:23	4:26	34	12:05	117	14:44