



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

ungelenk, bernd

Asociación: wandersleben

Dorsal: 1469

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 47:47

velocidad: 12.56 km/h

rendimiento en carrera: 4:47 min/km

posición en el recorrido/Total: 248 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 226 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 32(de 107)

mejor tiempo en la categoría: 39:41

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	9:43	4:51	33	2:08	215	3:41	2.00	9:43	4:51	96	2:08	441	3:41
Runde	2.00	9:40	4:49	41	1:43	279	3:43	4.00	19:23	4:50	96	3:48	498	7:24
Runde	2.00	9:34	4:46	35	1:27	239	3:39	6.00	28:57	4:49	96	5:15	497	11:03
Runde	2.00	9:34	4:46	31	1:30	221	3:39	8.00	38:31	4:48	96	6:45	496	14:42
Leichtathletikhalle	2.00	9:16	4:38	29	1:21	210	3:26	10.00	47:47	4:46	32	8:06	226	18:08