



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Bennewitz, Sascha

Asociación: Azmannsdorf

Dorsal: 1270

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 47:38

velocidad: 12.60 km/h

rendimiento en carrera: 4:46 min/km

posición en el recorrido/Total: 242 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 220 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 64(de 136)

mejor tiempo en la categoría: 32:18

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			
				posición categoría	Men	Men				posición categoría	Men	Men	
Runde	2.00	8:40	4:19	27	2:15	98	2.00	8:40	4:19	129	2:15	122	2:38
Runde	2.00	9:26	4:43	71	2:54	234	4.00	18:06	4:31	40	5:09	141	6:07
Runde	2.00	9:50	4:55	82	3:10	288	6.00	27:56	4:39	128	8:19	498	10:02
Runde	2.00	9:58	4:59	81	3:30	284	8.00	37:54	4:44	128	11:49	437	14:05
Leichtathletikh	2.00	9:44	4:51	80	3:31	282	10.00	47:38	4:45	64	15:20	220	17:59