



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

HOWARD, @

Asociación: Friedrichroda

Dorsal: 1376

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 47:32

velocidad: 12.62 km/h

rendimiento en carrera: 4:45 min/km

posición en el recorrido/Total: 240 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 219 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 75(de 178)

mejor tiempo en la categoría: 37:27

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				retraso	posición	retraso			
Runde	2.00	9:59	4:59	85	2:48	258	3:57	2.00	9:59	4:59	173	2:00	370	3:57
Runde	2.00	9:13	4:36	70	1:53	196	3:16	4.00	19:12	4:47	172	1:56	524	7:13
Runde	2.00	9:30	4:45	80	1:55	228	3:35	6.00	28:42	4:46	171	6:36	358	10:48
Runde	2.00	9:43	4:51	86	1:58	248	3:48	8.00	38:25	4:48	52	8:34	155	14:36
Leichtathletikh	2.00	9:07	4:33	65	1:39	184	3:17	10.00	47:32	4:45	75	10:05	219	17:53