



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Hengelhaupt, Mark

Asociación: Irrläufer

Dorsal: 1615

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 49:42

velocidad: 12.07 km/h

rendimiento en carrera: 4:58 min/km

posición en el recorrido/Total: 324 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 293 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 100(de 178)

mejor tiempo en la categoría: 37:27

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			Total Men	Total Men
				retraso	posición	retraso				retraso	posición	retraso		
Runde	2.00	11:00	5:30	122	3:49	388	2.00	11:00	5:30	56	3:01	163	4:58	
Runde	2.00	9:36	4:47	92	2:16	265	4.00	20:36	5:09	175	3:20	263	8:37	
Runde	2.00	9:42	4:50	92	2:07	260	6.00	30:18	5:02	174	8:12	530	12:24	
Runde	2.00	9:55	4:57	97	2:10	274	8.00	40:13	5:01	173	10:22	218	16:24	
Leichtathletikh	2.00	9:29	4:44	84	2:01	244	10.00	49:42	4:58	100	12:15	293	20:03	