



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Jahn, Mirko

Asociación: Lauffüchse Erfurt

Dorsal: 20

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 18:08

velocidad: 13.24 km/h

rendimiento en carrera: 4:32 min/km

posición en el recorrido/Total: 109 (de 477)

posición en el recorrido/Men: 93 (de 315)

mejor tiempo del recorrido: 12:17

posición en la categoría: 17(de 67)

mejor tiempo en la categoría: 13:52

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso Men	posición Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	posición Men		
Runde	2.00	8:43	4:21	13	1:56	78	2:43	2.00	8:43	4:21	36	102	2:43	
Leichtathletikhalle	2.00	9:25	4:42	20	2:20	107	3:11	4.00	18:08	4:31	17	4:16	93	5:51