



## 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

### evaluación detallada

**Rode, Michael**

Asociación: LTV Erfurt

Dorsal: 104

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhungen

categoría:

Senioren M60 (60-69 Jahre)

tiempo total: 20:45

velocidad: 11.57 km/h

rendimiento en carrera: 5:11 min/km

posición en el recorrido/Total: 195 (de 477)

posición en el recorrido/Men: 157 (de 315)

mejor tiempo del recorrido: 12:17

posición en la categoría: 5 (de 11)

mejor tiempo en la categoría: 16:51

### 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  | 10:20  | 5:10   | 3         | 1:49      | 148     | 4:20    | 2.00  | 10:20 | 5:10  | 3         | 1:16      | 112     | 4:20    |
| Leichtathletikh | 2.00  | 10:25  | 5:12   | 6         | 2:05      | 176     | 4:11    | 4.00  | 20:45 | 5:11  | 5         | 3:54      | 157     | 8:28    |