



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Adamus, Dieter

Asociación: Rudolstadt

Dorsal: 35

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

categoría:

Senioren M60 (60-69 Jahre)

tiempo total: 23:02

velocidad: 10.42 km/h

rendimiento en carrera: 5:46 min/km

posición en el recorrido/Total: 331 (de 477)

posición en el recorrido/Men: 244 (de 315)

mejor tiempo del recorrido: 12:17

posición en la categoría: 8(de 11)

mejor tiempo en la categoría: 16:51

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	posición		retraso		Total km	Total tiempo	Total min/km	posición		retraso	
				categoria	Men	categoria	Men				categoria	Men	categoria	Men
Runde	2.00	12:17	6:08	10	3:46	269	6:17	2.00	12:17	6:08	5	3:13	147	6:17
Leichtathletikhalle	2.00	10:45	5:22	7	2:25	204	4:31	4.00	23:02	5:45	8	6:11	244	10:45