



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## evaluación detallada

**Aßmann, Martin**

Asociación: Laufladen Erfurt

Dorsal: 78

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 22:35

velocidad: 10.63 km/h

rendimiento en carrera: 5:39 min/km

posición en el recorrido/Total: 306 (de 477)

posición en el recorrido/Men: 231 (de 315)

mejor tiempo del recorrido: 12:17

posición en la categoría: 34(de 54)

mejor tiempo en la categoría: 12:17

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso Men	posición Men	retraso Men	posición categoría	retraso Men	posición Men				
Runde	2.00	11:40	5:49	33	5:40	237	5:40	2.00	11:40	5:49	24	139	5:40	
Leichtathletikhalle	2.00	10:55	5:27	39	4:38	218	4:41	4.00	22:35	5:38	34	10:18	231	10:18