



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Rose, Jens

Asociación: Erfurt

Dorsal: 593

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 21:56

velocidad: 10.94 km/h

rendimiento en carrera: 5:29 min/km

posición en el recorrido/Total: 269 (de 477)

posición en el recorrido/Men: 209 (de 315)

mejor tiempo del recorrido: 12:17

posición en la categoría: 45(de 67)

mejor tiempo en la categoría: 13:52

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			
				posición categoría	Men	Men				posición categoría	Men	Men	
Runde	2.00	11:06	5:32	45	4:19	211	2.00	11:06	5:32	63	159	5:06	
Leichtathletikhalle	2.00	10:50	5:25	43	3:45	213	4.00	21:56	5:29	45	8:04	209	9:39