



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Rossow, Mario

Asociación: TSSC Erfurt

Dorsal: 356

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 24:04

velocidad: 9.97 km/h

rendimiento en carrera: 6:01 min/km

posición en el recorrido/Total: 384 (de 477)

posición en el recorrido/Men: 274 (de 315)

mejor tiempo del recorrido: 12:17

posición en la categoría: 59(de 67)

mejor tiempo en la categoría: 13:52

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso		retraso		Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso		retraso	
				posición	categoría	posición	categoría				posición	categoría	posición	categoría
Runde	2.00	12:05	6:02	57	5:18	256	6:05	2.00	12:05	6:02	64	0:46	160	6:05
Leichtathletikhalle	2.00	11:59	5:59	59	4:54	274	5:45	4.00	24:04	6:00	59	10:12	274	11:47