



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Gluschak, Uwe

Asociación: Erfurt

Dorsal: 217

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

categoría:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 21:33

velocidad: 11.14 km/h

rendimiento en carrera: 5:23 min/km

posición en el recorrido/Total: 240 (de 477)

posición en el recorrido/Men: 188 (de 315)

mejor tiempo del recorrido: 12:17

posición en la categoría: 22(de 35)

mejor tiempo en la categoría: 15:11

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	
				categoría	Men	categoría	Men				categoría	Men		
Runde	2.00	10:57	5:28	24	4:40	200	4:57	2.00	10:57	5:28	10	0:14	171	4:57
Leichtathletikhalle	2.00	10:36	5:17	22	2:54	191	4:22	4.00	21:33	5:23	22	6:22	188	9:16