



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Seidel, Jörg

Asociación: Bakerboys Bad Langensalza

Dorsal: 481

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhünigen

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 22:12

velocidad: 10.81 km/h

rendimiento en carrera: 5:33 min/km

posición en el recorrido/Total: 282 (de 477)

posición en el recorrido/Men: 218 (de 315)

mejor tiempo del recorrido: 12:17

posición en la categoría: 50(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	10:48	5:24	32	4:01	175	4:48	2.00	10:48	5:24	11	143	4:48	
Leichtathletikh	2.00	11:24	5:42	53	4:19	246	5:10	4.00	22:12	5:32	50	8:20	218	9:55