



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Lauerwald, Jörg

Asociación: Griefstedt

Dorsal: 24

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhünge

categoría:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 20:20

velocidad: 11.80 km/h

rendimiento en carrera: 5:05 min/km

posición en el recorrido/Total: 179 (de 477)

posición en el recorrido/Men: 146 (de 315)

mejor tiempo del recorrido: 12:17

posición en la categoría: 15(de 35)

mejor tiempo en la categoría: 15:11

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			
				posición	retraso	Men				posición	retraso	Men	
Runde	2.00	10:14	5:06	14	3:57	143	2.00	10:14	5:06	17	222	4:14	
Leichtathletikh	2.00	10:06	5:02	16	2:24	149	4.00	20:20	5:04	15	5:09	146	8:03