



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Hesse, Uwe

Asociación: Physio-K. Hesse

Dorsal: 1434

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 40:30

velocidad: 14.81 km/h

rendimiento en carrera: 4:03 min/km

posición en el recorrido/Total: 49 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 43 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 3(de 107)

mejor tiempo en la categoría: 39:41

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa	etapa	etapa	posició	retraso	posició	retraso	Total	Total	Total	posició	retraso	posició	retraso
	km	tiempo	min/km	categoría	categoría	Men	Men				categoría	categoría	Men	Men
Runde	2.00	7:59	3:59	5	0:24	54	1:57	2.00	7:59	3:59	3	0:24	3	1:57
Runde	2.00	8:11	4:05	4	0:14	50	2:14	4.00	16:10	4:02	3	0:35	46	4:11
Runde	2.00	8:10	4:04	2	0:03	43	2:15	6.00	24:20	4:03	3	0:38	45	6:26
Runde	2.00	8:13	4:06	2	0:09	44	2:18	8.00	32:33	4:04	3	0:47	43	8:44
Leichtathletikhalle	2.00	7:57	3:58	2	0:02	44	2:07	10.00	40:30	4:02	3	0:49	43	10:51