



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Münch, Heiko

Asociación: sc impuls erfurt

Dorsal: 1306

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 40:18

velocidad: 14.89 km/h

rendimiento en carrera: 4:02 min/km

posición en el recorrido/Total: 45 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 40 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 10(de 178)

mejor tiempo en la categoría: 37:27

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total							
				posición categoría	posición Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posición min/km					
Runde	2.00	7:47	3:53	6	0:36	38	1:45	2.00	7:47	3:53	13	55	1:45	
Runde	2.00	7:55	3:57	6	0:35	35	1:58	4.00	15:42	3:55	13	54	3:43	
Runde	2.00	8:11	4:05	11	0:36	44	2:16	6.00	23:53	3:58	9	1:47	35	5:59
Runde	2.00	8:16	4:08	11	0:31	45	2:21	8.00	32:09	4:01	11	2:18	52	8:20
Leichtathletikhalle	2.00	8:09	4:04	12	0:41	55	2:19	10.00	40:18	4:01	10	2:51	40	10:39