



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Salzmann, Steffen

Asociación: LTV Erfurt

Dorsal: 830

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 42:26

velocidad: 14.14 km/h

rendimiento en carrera: 4:14 min/km

posición en el recorrido/Total: 81 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 73 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 19(de 178)

mejor tiempo en la categoría: 37:27

tiempos parciales

stage score

Total score

| control | etapa km | etapa tiempo | etapaposisió min/km | stage score | | | | Total score | | | | | | | |
|-----------------|-------------|-----------------|------------------------|-------------|----------|----------|----------|-------------|-----------------|-------------------|-------------------|----------|----------|---------|-------|
| | | | | retraso | posición | retraso | posición | Total km | Total tiempo | Total posición | retraso | posición | retraso | | |
| | | | retraso | posición | retraso | posición | retraso | posición | Total km | Total tiempo | Total posición | retraso | posición | retraso | |
| Runde | 2.00 | 8:15 | 4:07 | 20 | 1:04 | 73 | 2:13 | | 2.00 | 8:15 | 4:07 | 16 | 0:16 | 58 | 2:13 |
| Runde | 2.00 | 8:22 | 4:11 | 19 | 1:02 | 71 | 2:25 | | 4.00 | 16:37 | 4:09 | 16 | | 62 | 4:38 |
| Runde | 2.00 | 8:33 | 4:16 | 19 | 0:58 | 77 | 2:38 | | 6.00 | 25:10 | 4:11 | 15 | 3:04 | 61 | 7:16 |
| Runde | 2.00 | 8:47 | 4:23 | 30 | 1:02 | 91 | 2:52 | | 8.00 | 33:57 | 4:14 | 14 | 4:06 | 60 | 10:08 |
| Leichtathletikh | 2.00 | 8:29 | 4:14 | 22 | 1:01 | 85 | 2:39 | | 10.00 | 42:26 | 4:14 | 19 | 4:59 | 73 | 12:47 |