



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Hengelhaupt, Thorsten

Asociación: Kirchheim

Dorsal: 878

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 45:09

velocidad: 13.29 km/h

rendimiento en carrera: 4:31 min/km

posición en el recorrido/Total: 159 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 146 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 43(de 136)

mejor tiempo en la categoría: 32:18

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score							
				retraso	posición	retraso	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso		
			retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición
Runde	2.00	9:19	4:39	49	2:54	170	3:17	2.00	9:19	4:39	32	2:54	119	3:17
Runde	2.00	8:56	4:28	48	2:24	161	2:59	4.00	18:15	4:33	31	5:18	118	6:16
Runde	2.00	8:58	4:29	42	2:18	131	3:03	6.00	27:13	4:32	31	7:36	117	9:19
Runde	2.00	9:06	4:32	43	2:38	137	3:11	8.00	36:19	4:32	31	10:14	116	12:30
Leichtathletikh	2.00	8:50	4:25	42	2:37	138	3:00	10.00	45:09	4:30	43	12:51	146	15:30