



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## evaluación detallada

Friedrich, Karsten

Asociación: Bonn

Dorsal: 857

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 48:17

velocidad: 12.43 km/h

rendimiento en carrera: 4:50 min/km

posición en el recorrido/Total: 260 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 236 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 81(de 178)

mejor tiempo en la categoría: 37:27

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

| control             | etapa<br>km | etapa<br>tiempo | etapaposisió<br>min/km | stage score |          |          | Total score |                 |                   |          |          |          |         |          |
|---------------------|-------------|-----------------|------------------------|-------------|----------|----------|-------------|-----------------|-------------------|----------|----------|----------|---------|----------|
|                     |             |                 |                        | retraso     | posición | retraso  | Total<br>km | Total<br>tiempo | Total<br>posición | retraso  | posición | retraso  |         |          |
|                     |             |                 | retraso                | posición    | retraso  | posición | retraso     | posición        | retraso           | posición | retraso  | posición | retraso | posición |
| Runde               | 2.00        | 9:53            | 4:56                   | 80          | 2:42     | 243      | 3:51        | 2.00            | 9:53              | 4:56     | 55       | 1:54     | 160     | 3:51     |
| Runde               | 2.00        | 9:13            | 4:36                   | 70          | 1:53     | 196      | 3:16        | 4.00            | 19:06             | 4:46     | 62       | 1:50     | 172     | 7:07     |
| Runde               | 2.00        | 9:34            | 4:46                   | 84          | 1:59     | 239      | 3:39        | 6.00            | 28:40             | 4:46     | 61       | 6:34     | 171     | 10:46    |
| Runde               | 2.00        | 9:41            | 4:50                   | 83          | 1:56     | 243      | 3:46        | 8.00            | 38:21             | 4:47     | 60       | 8:30     | 170     | 14:32    |
| Leichtathletikhalle | 2.00        | 9:56            | 4:58                   | 108         | 2:28     | 318      | 4:06        | 10.00           | 48:17             | 4:49     | 81       | 10:50    | 236     | 18:38    |