



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Ehrhardt, Oliver

Asociación: Waldläufer

Dorsal: 848

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 45:01

velocidad: 13.33 km/h

rendimiento en carrera: 4:30 min/km

posición en el recorrido/Total: 152 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 141 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 40(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	9:53	4:56	68	3:28	243	3:51	2.00	9:53	4:56	54	3:28	160	3:51
Runde	2.00	8:46	4:23	41	2:14	126	2:49	4.00	18:39	4:39	53	5:42	184	6:40
Runde	2.00	8:49	4:24	33	2:09	114	2:54	6.00	27:28	4:34	53	7:51	183	9:34
Runde	2.00	8:54	4:27	31	2:26	106	2:59	8.00	36:22	4:32	38	10:17	136	12:33
Leichtathletikhall	2.00	8:39	4:19	35	2:26	110	2:49	10.00	45:01	4:30	40	12:43	141	15:22