



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Jacob, Jens Oliver

Asociación: Oscars Läufer Gebesee

Dorsal: 1350

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: 261 (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 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 | 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 |
| Leichtathletikh | 2.00 | 9:56 | 4:58 | 108 | 2:28 | 318 | 4:06 | 10.00 | 48:17 | 4:49 | 81 | 10:50 | 236 | 18:38 |