



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Kusche, Stephan

Asociación: Erfurter Hockey Club

Dorsal: 1236

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 48:58

velocidad: 12.25 km/h

rendimiento en carrera: 4:54 min/km

posición en el recorrido/Total: 288 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 261 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 74(de 136)

mejor tiempo en la categoría: 32:18

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa	etapa	etapa	posició	retraso	posició	retraso	Total	Total	Total	posició	retraso	posició	retraso
	km	tiempo	min/km	categoría	categoría	Men	Men				categoría	categoría	Men	Men
Runde	2.00	10:53	5:26	103	4:28	373	4:51	2.00	10:53	5:26	61	4:28	218	4:51
Runde	2.00	9:40	4:49	83	3:08	279	3:43	4.00	20:33	5:08	60	7:36	216	8:34
Runde	2.00	9:32	4:46	69	2:52	235	3:37	6.00	30:05	5:00	60	10:28	209	12:11
Runde	2.00	9:37	4:48	70	3:09	231	3:42	8.00	39:42	4:57	60	13:37	214	15:53
Leichtathletikhalle	2.00	9:16	4:38	61	3:03	210	3:26	10.00	48:58	4:53	74	16:40	261	19:19