



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Hessland, Ralf

Asociación: Friedrichroda

Dorsal: 843

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 52:07

velocidad: 11.51 km/h

rendimiento en carrera: 5:13 min/km

posición en el recorrido/Total: 420 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 369 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 67(de 107)

mejor tiempo en la categoría: 39:41

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	11:26	5:43	79	3:51	432	5:24	2.00	11:26	5:43	31	3:51	227	5:24
Runde	2.00	10:20	5:10	71	2:23	397	4:23	4.00	21:46	5:26	31	6:11	225	9:47
Runde	2.00	10:18	5:09	67	2:11	363	4:23	6.00	32:04	5:20	31	8:22	224	14:10
Runde	2.00	10:08	5:03	55	2:04	316	4:13	8.00	42:12	5:16	31	10:26	223	18:23
Leichtathletikhalle	2.00	9:55	4:57	52	2:00	316	4:05	10.00	52:07	5:12	67	12:26	369	22:28