



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Händel, Marco

Asociación: Windischholzhausen

Dorsal: 881

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 51:57

velocidad: 11.55 km/h

rendimiento en carrera: 5:12 min/km

posición en el recorrido/Total: 413 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 364 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 102(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	10:31	5:15	92	4:06	332	4:29	2.00	10:31	5:15	66	4:06	235	4:29
Runde	2.00	9:52	4:56	94	3:20	311	3:55	4.00	20:23	5:05	65	7:26	187	8:24
Runde	2.00	10:11	5:05	96	3:31	337	4:16	6.00	30:34	5:05	65	10:57	232	12:40
Runde	2.00	10:44	5:21	111	4:16	409	4:49	8.00	41:18	5:09	65	15:13	231	17:29
Leichtathletikhalle	2.00	10:39	5:19	111	4:26	417	4:49	10.00	51:57	5:11	102	19:39	364	22:18