



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Hesse, Ingo

Asociación: TSV Alperstedt

Dorsal: 1556

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 51:30

velocidad: 11.65 km/h

rendimiento en carrera: 5:09 min/km

posición en el recorrido/Total: 399 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 351 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 114(de 178)

mejor tiempo en la categoría: 37:27

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	10:09	5:04	91	2:58	286	4:07	2.00	10:09	5:04	89	2:10	222	4:07
Runde	2.00	9:54	4:57	105	2:34	314	3:57	4.00	20:03	5:00	88	2:47	248	8:04
Runde	2.00	10:19	5:09	122	2:44	366	4:24	6.00	30:22	5:03	87	8:16	247	12:28
Runde	2.00	10:32	5:15	124	2:47	376	4:37	8.00	40:54	5:06	86	11:03	246	17:05
Leichtathletikhalle	2.00	10:36	5:17	140	3:08	414	4:46	10.00	51:30	5:09	114	14:03	351	21:51