



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Janke, Claus

Asociación: Erfurt

Dorsal: 1006

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 54:12

velocidad: 11.07 km/h

rendimiento en carrera: 5:25 min/km

posición en el recorrido/Total: 494 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 429 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 141(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	11:43	5:51	160	4:32	468	5:41	2.00	11:43	5:51	102	3:44	286	5:41
Runde	2.00	10:44	5:21	149	3:24	450	4:47	4.00	22:27	5:36	101	5:11	281	10:28
Runde	2.00	10:49	5:24	143	3:14	427	4:54	6.00	33:16	5:32	100	11:10	292	15:22
Runde	2.00	10:35	5:17	131	2:50	389	4:40	8.00	43:51	5:28	99	14:00	291	20:02
Leichtathletikhalle	2.00	10:21	5:10	126	2:53	386	4:31	10.00	54:12	5:25	141	16:45	429	24:33