



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Knabe, Ingo

Asociación: Martinroda

Dorsal: 1280

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 53:24

velocidad: 11.24 km/h

rendimiento en carrera: 5:20 min/km

posición en el recorrido/Total: 465 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 406 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 136(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	11:27	5:43	145	4:16	433	5:25	2.00	11:27	5:43	103	3:28	243	5:25
Runde	2.00	10:04	5:01	115	2:44	344	4:07	4.00	21:31	5:22	102	4:15	294	9:32
Runde	2.00	10:29	5:14	130	2:54	390	4:34	6.00	32:00	5:19	101	9:54	293	14:06
Runde	2.00	10:39	5:19	133	2:54	399	4:44	8.00	42:39	5:19	100	12:48	292	18:50
Leichtathletikhalle	2.00	10:45	5:22	141	3:17	424	4:55	10.00	53:24	5:20	136	15:57	406	23:45