



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Pöse, Jörg

Asociación: Fit & Geschickt

Dorsal: 1034

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 46:46

velocidad: 12.83 km/h

rendimiento en carrera: 4:41 min/km

posición en el recorrido/Total: 208 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 190 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 23(de 107)

mejor tiempo en la categoría: 39:41

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso Men	posición Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	posición Men		
Runde	2.00	9:18	4:39	22	1:43	165	3:16	2.00	9:18	4:39	24	1:43	99	3:16
Runde	2.00	9:18	4:39	23	1:21	210	3:21	4.00	18:36	4:39	21	3:01	120	6:37
Runde	2.00	9:24	4:42	25	1:17	213	3:29	6.00	28:00	4:40	51	4:18	300	10:06
Runde	2.00	9:28	4:44	26	1:24	201	3:33	8.00	37:28	4:41	51	5:42	299	13:39
Leichtathletikhalle	2.00	9:18	4:39	30	1:23	216	3:28	10.00	46:46	4:40	23	7:05	190	17:07