



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Mittelstädt, Lutz

Asociación: Weimar

Dorsal: 1550

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 52:23

velocidad: 11.45 km/h

rendimiento en carrera: 5:14 min/km

posición en el recorrido/Total: 427 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 374 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 121(de 178)

mejor tiempo en la categoría: 37:27

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score							
				retraso	posición	retraso	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso		
			retraso	posición	retraso				retraso	posición	retraso			
Runde	2.00	11:05	5:32	134	3:54	407	5:03	2.00	11:05	5:32	107	3:06	307	5:03
Runde	2.00	10:11	5:05	126	2:51	371	4:14	4.00	21:16	5:18	106	4:00	305	9:17
Runde	2.00	10:19	5:09	122	2:44	366	4:24	6.00	31:35	5:15	105	9:29	304	13:41
Runde	2.00	10:34	5:16	129	2:49	385	4:39	8.00	42:09	5:16	92	12:18	267	18:20
Leichtathletikhalle	2.00	10:14	5:06	121	2:46	366	4:24	10.00	52:23	5:14	121	14:56	374	22:44