



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## evaluación detallada

**Ziemann, Steffen**

Asociación: Bad Langensalza

Dorsal: 1384

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 54:35

velocidad: 10.99 km/h

rendimiento en carrera: 5:28 min/km

posición en el recorrido/Total: 512 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 439 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 83(de 107)

mejor tiempo en la categoría: 39:41

## 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			
			Men	Men	Men				Men	Men	Men			
Runde	2.00	10:51	5:25	67	3:16	367	4:49	2.00	10:51	5:25	54	3:16	311	4:49
Runde	2.00	10:33	5:16	76	2:36	422	4:36	4.00	21:24	5:20	54	5:49	298	9:25
Runde	2.00	10:53	5:26	83	2:46	434	4:58	6.00	32:17	5:22	54	8:35	308	14:23
Runde	2.00	11:09	5:34	86	3:05	440	5:14	8.00	43:26	5:25	54	11:40	307	19:37
Leichtathletikhalle	2.00	11:09	5:34	90	3:14	460	5:19	10.00	54:35	5:27	83	14:54	439	24:56