



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Urbanneck, Oliver

Asociación: N3 Sportverein e.V.

Dorsal: 1316

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 51:35

velocidad: 11.63 km/h

rendimiento en carrera: 5:10 min/km

posición en el recorrido/Total: 401 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 353 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 97(de 136)

mejor tiempo en la categoría: 32:18

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso	posición	retraso	posición	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso	
			retraso	posición	retraso	posición				retraso	posición	retraso	posición	retraso
Runde	2.00	10:55	5:27	106	4:30	379	4:53	2.00	10:55	5:27	83	4:30	322	4:53
Runde	2.00	9:43	4:51	85	3:11	287	3:46	4.00	20:38	5:09	82	7:41	212	8:39
Runde	2.00	10:13	5:06	99	3:33	346	4:18	6.00	30:51	5:08	79	11:14	240	12:57
Runde	2.00	10:27	5:13	100	3:59	359	4:32	8.00	41:18	5:09	65	15:13	231	17:29
Leichtathletikhalle	2.00	10:17	5:08	101	4:04	374	4:27	10.00	51:35	5:09	97	19:17	353	21:56