40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Koch, Stefan

Asociación: SC Fortuna erfurt e.V.
Dorsal: 1491

recorrido: 10.00 km
Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:
Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 53:40

velocidad: 11.18 km/h
rendimiento en carrera: 5:22 min/km

posición en el recorrido/Total: 475 (de 686)
posición en el recorrido/Men: 414 (de 543)
mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 137(de 178)
mejor tiempo en la categoría: 37:27

tiempos parciales

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	posició categor	retraso categoría	posició Men	retraso Men	stage score	Total km	Total tiempo	Total min/km	posició categor	retraso categoría	posició Men	retraso Men	Total score
Runde	2.00	11:44	5:51	161	4:33	471	5:42		2.00	11:44	5:51	115	3:45	290	5:42	
Runde	2.00	10:32	5:15	141	3:12	418	4:35		4.00	22:16	5:33	114	5:00	288	10:17	
Runde	2.00	10:29	5:14	130	2:54	390	4:34		6.00	32:45	5:27	113	10:39	287	14:51	
Runde	2.00	10:31	5:15	122	2:46	372	4:36		8.00	43:16	5:24	112	13:25	286	19:27	
Leichtathletikhal	2.00	10:24	5:12	129	2:56	392	4:34		10.00	53:40	5:21	137	16:13	414	24:01	