



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Flaig, Jörn

Asociación: Erfurt

Dorsal: 1026

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 58:42

velocidad: 10.22 km/h

rendimiento en carrera: 5:52 min/km

posición en el recorrido/Total: 602 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 500 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 167(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 | posición | Total km | Total tiempo | Total posición | retraso | posición | retraso | |
| | | | retraso | posición | retraso | posición | retraso | posición | retraso | posición | retraso | posición | retraso | posición |
| Runde | 2.00 | 10:04 | 5:01 | 87 | 2:53 | 268 | 4:02 | 2.00 | 10:04 | 5:01 | 110 | 2:05 | 211 | 4:02 |
| Runde | 2.00 | 11:18 | 5:39 | 169 | 3:58 | 493 | 5:21 | 4.00 | 21:22 | 5:20 | 117 | 4:06 | 334 | 9:23 |
| Runde | 2.00 | 12:06 | 6:02 | 173 | 4:31 | 516 | 6:11 | 6.00 | 33:28 | 5:34 | 116 | 11:22 | 333 | 15:34 |
| Runde | 2.00 | 12:25 | 6:12 | 171 | 4:40 | 518 | 6:30 | 8.00 | 45:53 | 5:44 | 115 | 16:02 | 332 | 22:04 |
| Leichtathletikhalle | 2.00 | 12:49 | 6:24 | 172 | 5:21 | 525 | 6:59 | 10.00 | 58:42 | 5:52 | 167 | 21:15 | 500 | 29:03 |