



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Rosahl, Steffen

Asociación: HELIOS

Dorsal: 1119

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 56:43

velocidad: 10.58 km/h

rendimiento en carrera: 5:40 min/km

posición en el recorrido/Total: 560 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 473 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 89(de 107)

mejor tiempo en la categoría: 39:41

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa	etapa	etapa	posició	retraso	posició	retraso	Total	Total	Total	posició	retraso	posició	retraso
	km	tiempo	min/km	categoría	categoría	Men	Men				categoría	categoría	Men	Men
Runde	2.00	11:50	5:55	91	4:15	487	5:48	2.00	11:50	5:55	60	4:15	174	5:48
Runde	2.00	11:33	5:46	94	3:36	506	5:36	4.00	23:23	5:50	60	7:48	351	11:24
Runde	2.00	11:18	5:39	90	3:11	473	5:23	6.00	34:41	5:46	60	10:59	350	16:47
Runde	2.00	11:15	5:37	88	3:11	449	5:20	8.00	45:56	5:44	60	14:10	349	22:07
Leichtathletikhalle	2.00	10:47	5:23	81	2:52	429	4:57	10.00	56:43	5:40	89	17:02	473	27:04