



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Kallenbach, Sebastian

Asociación: Weimar

Dorsal: 1478

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 47:13

velocidad: 12.71 km/h

rendimiento en carrera: 4:43 min/km

posición en el recorrido/Total: 228 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 209 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 63(de 136)

mejor tiempo en la categoría: 32:18

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	9:48	4:54	66	3:23	234	3:46	2.00	9:48	4:54	48	3:23	161	3:46
Runde	2.00	9:26	4:43	71	2:54	234	3:29	4.00	19:14	4:48	89	6:17	359	7:15
Runde	2.00	9:28	4:44	66	2:48	221	3:33	6.00	28:42	4:46	89	9:05	358	10:48
Runde	2.00	9:29	4:44	60	3:01	205	3:34	8.00	38:11	4:46	89	12:06	357	14:22
Leichtathletikhalle	2.00	9:02	4:30	52	2:49	172	3:12	10.00	47:13	4:43	63	14:55	209	17:34