



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Dietz, Lars

Asociación: Weimar

Dorsal: 810

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 56:33

velocidad: 10.61 km/h

rendimiento en carrera: 5:40 min/km

posición en el recorrido/Total: 556 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 469 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 156(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 | 11:42 | 5:50 | 158 | 4:31 | 465 | 5:40 | 2.00 | 11:42 | 5:50 | 114 | 3:43 | 328 | 5:40 |
| Runde | 2.00 | 10:22 | 5:11 | 135 | 3:02 | 401 | 4:25 | 4.00 | 22:04 | 5:30 | 126 | 4:48 | 234 | 10:05 |
| Runde | 2.00 | 11:29 | 5:44 | 162 | 3:54 | 487 | 5:34 | 6.00 | 33:33 | 5:35 | 112 | 11:27 | 325 | 15:39 |
| Runde | 2.00 | 11:49 | 5:54 | 163 | 4:04 | 498 | 5:54 | 8.00 | 45:22 | 5:40 | 111 | 15:31 | 324 | 21:33 |
| Leichtathletikh | 2.00 | 11:11 | 5:35 | 153 | 3:43 | 462 | 5:21 | 10.00 | 56:33 | 5:39 | 156 | 19:06 | 469 | 26:54 |