



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Koch, Rainer

Asociación: Plaue

Dorsal: 1421

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 59:29

velocidad: 10.09 km/h

rendimiento en carrera: 5:57 min/km

posición en el recorrido/Total: 618 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 507 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 99(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	12:40	6:19	98	5:05	525	6:38	2.00	12:40	6:19	66	5:05	376	6:38
Runde	2.00	11:16	5:38	90	3:19	490	5:19	4.00	23:56	5:59	66	8:21	374	11:57
Runde	2.00	11:44	5:51	95	3:37	500	5:49	6.00	35:40	5:56	66	11:58	373	17:46
Runde	2.00	12:01	6:00	99	3:57	510	6:06	8.00	47:41	5:57	66	15:55	372	23:52
Leichtathletikhalle	2.00	11:48	5:54	98	3:53	502	5:58	10.00	59:29	5:56	99	19:48	507	29:50