



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## evaluación detallada

**Trost, Holger**

Asociación: LTV Erfurt

Dorsal: 1256

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 49:24

velocidad: 12.15 km/h

rendimiento en carrera: 4:56 min/km

posición en el recorrido/Total: 307 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 277 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 43(de 107)

mejor tiempo en la categoría: 39:41

## 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	11:00	5:30	69	3:25	388	4:58	2.00	11:00	5:30	58	3:25	163	4:58
Runde	2.00	9:26	4:43	30	1:29	234	3:29	4.00	20:26	5:06	68	4:51	195	8:27
Runde	2.00	9:59	4:59	49	1:52	306	4:04	6.00	30:25	5:04	68	6:43	194	12:31
Runde	2.00	9:38	4:48	33	1:34	233	3:43	8.00	40:03	5:00	68	8:17	193	16:14
Leichtathletikhalle	2.00	9:21	4:40	33	1:26	226	3:31	10.00	49:24	4:56	43	9:43	277	19:45