



## 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

### evaluación detallada

**Koszarek, Larsen**

Asociación: 1. FC Bocker

Dorsal: 1485

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 48:44

velocidad: 12.31 km/h

rendimiento en carrera: 4:52 min/km

posición en el recorrido/Total: 284 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 257 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 72(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  | 11:21  | 5:40   | 114       | 4:56      | 421     | 5:19    | 2.00  | 11:21 | 5:40  | 99        | 4:56      | 373     | 5:19    |
| Runde               | 2.00  | 9:22   | 4:41   | 66        | 2:50      | 223     | 3:25    | 4.00  | 20:43 | 5:10  | 98        | 7:46      | 396     | 8:44    |
| Runde               | 2.00  | 9:13   | 4:36   | 52        | 2:33      | 177     | 3:18    | 6.00  | 29:56 | 4:59  | 98        | 10:19     | 169     | 12:02   |
| Runde               | 2.00  | 9:31   | 4:45   | 61        | 3:03      | 209     | 3:36    | 8.00  | 39:27 | 4:55  | 98        | 13:22     | 210     | 15:38   |
| Leichtathletikhalle | 2.00  | 9:17   | 4:38   | 63        | 3:04      | 213     | 3:27    | 10.00 | 48:44 | 4:52  | 72        | 16:26     | 257     | 19:05   |