



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Steinz, Jürgen

Asociación: Erfurt

Dorsal: 1130

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 57:57

velocidad: 10.35 km/h

rendimiento en carrera: 5:48 min/km

posición en el recorrido/Total: 587 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 491 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 164(de 178)

mejor tiempo en la categoría: 37:27

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	12:12	6:05	172	5:01	509	6:10	2.00	12:12	6:05	136	4:13	401	6:10
Runde	2.00	11:12	5:35	165	3:52	487	5:15	4.00	23:24	5:50	135	6:08	399	11:25
Runde	2.00	11:17	5:38	155	3:42	470	5:22	6.00	34:41	5:46	134	12:35	350	16:47
Runde	2.00	11:42	5:50	157	3:57	482	5:47	8.00	46:23	5:47	133	16:32	397	22:34
Leichtathletikhalle	2.00	11:34	5:46	161	4:06	488	5:44	10.00	57:57	5:47	164	20:30	491	28:18