



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Kaufhold, Sebastian

Asociación: Leipzig

Dorsal: 1043

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 54:33

velocidad: 11.00 km/h

rendimiento en carrera: 5:28 min/km

posición en el recorrido/Total: 511 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 438 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 145(de 178)

mejor tiempo en la categoría: 37:27

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso Men	posición Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	posición Men		
Runde	2.00	11:46	5:53	163	4:35	476	5:44	2.00	11:46	5:53	140	3:47	414	5:44
Runde	2.00	10:46	5:23	151	3:26	455	4:49	4.00	22:32	5:38	139	5:16	412	10:33
Runde	2.00	10:51	5:25	144	3:16	431	4:56	6.00	33:23	5:33	138	11:17	411	15:29
Runde	2.00	10:42	5:20	135	2:57	403	4:47	8.00	44:05	5:30	137	14:14	410	20:16
Leichtathletikhalle	2.00	10:28	5:14	135	3:00	404	4:38	10.00	54:33	5:27	145	17:06	438	24:54