



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Wedel, Matthias

Asociación: N3 Sportverein e.V.

Dorsal: 1315

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 55:22

velocidad: 10.84 km/h

rendimiento en carrera: 5:32 min/km

posición en el recorrido/Total: 529 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 451 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 120(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	11:56	5:58	130	5:31	497	5:54	2.00	11:56	5:58	105	5:31	356	5:54
Runde	2.00	11:01	5:30	126	4:29	473	5:04	4.00	22:57	5:44	104	10:00	413	10:58
Runde	2.00	10:52	5:26	116	4:12	432	4:57	6.00	33:49	5:38	104	14:12	412	15:55
Runde	2.00	10:57	5:28	113	4:29	430	5:02	8.00	44:46	5:35	104	18:41	411	20:57
Leichtathletikhalle	2.00	10:36	5:17	109	4:23	414	4:46	10.00	55:22	5:32	120	23:04	451	25:43