



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Bäster, Manfred

Asociación: SC Impuls erfurt

Dorsal: 1296

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M70 (70 und älter Jahre)

tiempo total: 57:25

velocidad: 10.45 km/h

rendimiento en carrera: 5:44 min/km

posición en el recorrido/Total: 580 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 485 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 5(de 8)

mejor tiempo en la categoría: 45:39

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score							
				retraso	posición	retraso	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso		
			retraso	posición	retraso	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso			
Runde	2.00	11:54	5:57	6	3:09	493	5:52	2.00	11:54	5:57	5	1:46	419	5:52
Runde	2.00	11:05	5:32	4	2:11	479	5:08	4.00	22:59	5:44	5	2:42	417	11:00
Runde	2.00	11:20	5:40	4	2:14	477	5:25	6.00	34:19	5:43	5	3:34	416	16:25
Runde	2.00	11:37	5:48	4	2:12	477	5:42	8.00	45:56	5:44	5	4:21	349	22:07
Leichtathletikh	2.00	11:29	5:44	4	2:00	484	5:39	10.00	57:25	5:44	5	11:46	485	27:46