



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Morstedt, Udo

Asociación: LSV Neunheilingen

Dorsal: 922

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 47:05

velocidad: 12.74 km/h

rendimiento en carrera: 4:43 min/km

posición en el recorrido/Total: 224 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 205 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 68(de 178)

mejor tiempo en la categoría: 37:27

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	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición
Runde	2.00	9:12	4:35	49	2:01	155	3:10	2.00	9:12	4:35	151	1:13	363	3:10
Runde	2.00	9:22	4:41	79	2:02	223	3:25	4.00	18:34	4:38	150	1:18	440	6:35
Runde	2.00	9:33	4:46	83	1:58	237	3:38	6.00	28:07	4:41	131	6:01	391	10:13
Runde	2.00	9:37	4:48	79	1:52	231	3:42	8.00	37:44	4:43	148	7:53	159	13:55
Leichtathletikh	2.00	9:21	4:40	80	1:53	226	3:31	10.00	47:05	4:42	68	9:38	205	17:26