



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Mentzel, Michael

Asociación: LTV Erfurt

Dorsal: 1313

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 52:47

velocidad: 11.37 km/h

rendimiento en carrera: 5:17 min/km

posición en el recorrido/Total: 442 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 387 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 73(de 107)

mejor tiempo en la categoría: 39:41

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		
				Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men		
Runde	2.00	11:42	5:50	87	4:07	465	5:40	2.00	11:42	5:50	84	4:07	328	5:40
Runde	2.00	10:39	5:19	78	2:42	438	4:42	4.00	22:21	5:35	84	6:46	445	10:22
Runde	2.00	10:19	5:09	69	2:12	366	4:24	6.00	32:40	5:26	84	8:58	444	14:46
Runde	2.00	10:10	5:04	59	2:06	323	4:15	8.00	42:50	5:21	84	11:04	443	19:01
Leichtathletikh	2.00	9:57	4:58	53	2:02	322	4:07	10.00	52:47	5:16	73	13:06	387	23:08