



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Bock, Michael

Asociación: Plaue

Dorsal: 1165

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 54:46

velocidad: 10.96 km/h

rendimiento en carrera: 5:29 min/km

posición en el recorrido/Total: 519 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 442 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 117(de 136)

mejor tiempo en la categoría: 32:18

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total							
				retraso	posición	retraso	km	tiempo	min/km					
			retraso	posición	retraso	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men		
Runde	2.00	12:35	6:17	132	6:10	523	6:33	2.00	12:35	6:17	111	6:10	449	6:33
Runde	2.00	10:58	5:29	125	4:26	468	5:01	4.00	23:33	5:53	110	10:36	447	11:34
Runde	2.00	10:41	5:20	112	4:01	414	4:46	6.00	34:14	5:42	110	14:37	446	16:20
Runde	2.00	10:28	5:14	102	4:00	366	4:33	8.00	44:42	5:35	110	18:37	290	20:53
Leichtathletikh	2.00	10:04	5:01	94	3:51	341	4:14	10.00	54:46	5:28	117	22:28	442	25:07