



# 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	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	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