



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Strobel, Sebastian

Asociación: Oberlautersach

Dorsal: 902

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 48:21

velocidad: 12.41 km/h

rendimiento en carrera: 4:50 min/km

posición en el recorrido/Total: 269 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 245 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 70(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			
Runde	2.00	9:54	4:57	69	3:29	247	3:52	2.00	9:54	4:57	112	3:29	259	3:52
Runde	2.00	9:04	4:31	51	2:32	175	3:07	4.00	18:58	4:44	111	6:01	450	6:59
Runde	2.00	9:39	4:49	73	2:59	254	3:44	6.00	28:37	4:46	111	9:00	198	10:43
Runde	2.00	9:55	4:57	77	3:27	274	4:00	8.00	38:32	4:48	111	12:27	448	14:43
Leichtathletikh	2.00	9:49	4:54	82	3:36	297	3:59	10.00	48:21	4:50	70	16:03	245	18:42