



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## evaluación detallada

**Dittmar, Jens**

Asociación: Ilmtal

Dorsal: 1187

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 52:04

velocidad: 11.52 km/h

rendimiento en carrera: 5:13 min/km

posición en el recorrido/Total: 419 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 368 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 103(de 136)

mejor tiempo en la categoría: 32:18

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso		
				posición	retraso	Men	posición	retraso	Men				posición	retraso	Men
Runde	2.00	9:19	4:39	49	2:54	170	3:17	2.00	9:19	4:39	32	2:54	119	3:17	
Runde	2.00	10:15	5:07	108	3:43	385	4:18	4.00	19:34	4:53	112	6:37	453	7:35	
Runde	2.00	10:43	5:21	113	4:03	418	4:48	6.00	30:17	5:02	112	10:40	299	12:23	
Runde	2.00	11:04	5:31	115	4:36	437	5:09	8.00	41:21	5:10	112	15:16	453	17:32	
Leichtathletikhall	2.00	10:43	5:21	113	4:30	422	4:53	10.00	52:04	5:12	103	19:46	368	22:25	