



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Stange, Alexander

Asociación: SG Urbach

Dorsal: 925

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 46:49

velocidad: 12.82 km/h

rendimiento en carrera: 4:41 min/km

posición en el recorrido/Total: 210 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 191 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 59(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		
				Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	
Runde	2.00	10:35	5:17	93	4:10	346	4:33	2.00	10:35	5:17	47	4:10	157	4:33
Runde	2.00	9:23	4:41	68	2:51	227	3:26	4.00	19:58	4:59	46	7:01	156	7:59
Runde	2.00	9:14	4:36	53	2:34	178	3:19	6.00	29:12	4:51	46	9:35	155	11:18
Runde	2.00	9:04	4:31	37	2:36	131	3:09	8.00	38:16	4:46	46	12:11	154	14:27
Leichtathletikh	2.00	8:33	4:16	32	2:20	96	2:43	10.00	46:49	4:40	59	14:31	191	17:10