



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Seyfarth, Sebastian

Asociación: Erfurt

Dorsal: 1638

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 49:19

velocidad: 12.17 km/h

rendimiento en carrera: 4:56 min/km

posición en el recorrido/Total: 304 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 274 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 80(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	9:05	4:32	43	2:40	148	3:03	2.00	9:05	4:32	126	2:40	490	3:03
Runde	2.00	9:45	4:52	87	3:13	293	3:48	4.00	18:50	4:42	125	5:53	488	6:51
Runde	2.00	10:12	5:05	98	3:32	342	4:17	6.00	29:02	4:50	125	9:25	306	11:08
Runde	2.00	10:12	5:05	94	3:44	329	4:17	8.00	39:14	4:54	125	13:09	486	15:25
Leichtathletikhalle	2.00	10:05	5:02	95	3:52	343	4:15	10.00	49:19	4:55	80	17:01	274	19:40