



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Pennewiß, Jan

Asociación: Bad Tennstedt

Dorsal: 1251

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Männer (20-29 Jahre)

tiempo total: 51:18

velocidad: 11.70 km/h

rendimiento en carrera: 5:08 min/km

posición en el recorrido/Total: 391 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 345 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 47(de 69)

mejor tiempo en la categoría: 29:39

tiempos parciales

stage score

Total score

| control | etapa km | etapa tiempo | etapaposisió min/km | stage score | | | | Total score | | | | | | |
|-----------------|-------------|-----------------|------------------------|-------------|----------|----------|----------|-------------|-----------------|-------------------|----------|----------|----------|---------|
| | | | | retraso | posición | retraso | posición | Total km | Total tiempo | Total posición | retraso | posición | retraso | |
| | | | retraso | posición | retraso | posición | | | | retraso | posición | retraso | posición | retraso |
| Runde | 2.00 | 11:06 | 5:32 | 54 | 5:04 | 408 | 5:04 | 2.00 | 11:06 | 5:32 | 23 | 294 | 5:04 | |
| Runde | 2.00 | 9:59 | 4:59 | 45 | 4:02 | 333 | 4:02 | 4.00 | 21:05 | 5:16 | 23 | 510 | 9:06 | |
| Runde | 2.00 | 10:01 | 5:00 | 42 | 4:06 | 311 | 4:06 | 6.00 | 31:06 | 5:11 | 23 | 520 | 13:12 | |
| Runde | 2.00 | 10:14 | 5:06 | 44 | 4:19 | 337 | 4:19 | 8.00 | 41:20 | 5:10 | 23 | 519 | 17:31 | |
| Leichtathletikh | 2.00 | 9:58 | 4:59 | 46 | 4:08 | 326 | 4:08 | 10.00 | 51:18 | 5:07 | 47 | 21:39 | 345 | 21:39 |