



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Nachmeldung

Dorsal: 0

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 49:36

velocidad: 12.10 km/h

rendimiento en carrera: 4:58 min/km

posición en el recorrido/Total: 299 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 289 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 84(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 categoría	retraso Men	posición Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posición min/km	retraso categoría	posición Men	retraso Men	
Runde	2.00	10:09	5:04	75	3:44	286	4:07	2.00	10:09	5:04	71	3:44	222	4:07
Runde	2.00	9:45	4:52	87	3:13	293	3:48	4.00	19:54	4:58	87	6:57	290	7:55
Runde	2.00	9:50	4:55	82	3:10	288	3:55	6.00	29:44	4:57	132	10:07	521	11:50
Runde	2.00	10:03	5:01	87	3:35	302	4:08	8.00	39:47	4:58	132	13:42	520	15:58
Leichtathletikhalle	2.00	9:49	4:54	82	3:36	297	3:59	10.00	49:36	4:57	84	17:18	289	19:57