



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

HOWARD, @

Asociación: Friedrichroda

Dorsal: 1376

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 47:32

velocidad: 12.62 km/h

rendimiento en carrera: 4:45 min/km

posición en el recorrido/Total: 240 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 219 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 75(de 178)

mejor tiempo en la categoría: 37:27

tiempos parciales

stage score

Total score

| control | etapa km | etapa tiempo | etapaposisió min/km | retraso | | | Total km | Total tiempo | Total min/km | retraso | | | |
|-----------------|-------------|-----------------|------------------------|----------|-----------|-----|-------------|-----------------|-----------------|----------|-----------|-----|-------|
| | | | | posición | categoría | Men | | | | posición | categoría | Men | |
| Runde | 2.00 | 9:59 | 4:59 | 85 | 2:48 | 258 | 2.00 | 9:59 | 4:59 | 173 | 2:00 | 370 | 3:57 |
| Runde | 2.00 | 9:13 | 4:36 | 70 | 1:53 | 196 | 4.00 | 19:12 | 4:47 | 172 | 1:56 | 524 | 7:13 |
| Runde | 2.00 | 9:30 | 4:45 | 80 | 1:55 | 228 | 6.00 | 28:42 | 4:46 | 171 | 6:36 | 358 | 10:48 |
| Runde | 2.00 | 9:43 | 4:51 | 86 | 1:58 | 248 | 8.00 | 38:25 | 4:48 | 52 | 8:34 | 155 | 14:36 |
| Leichtathletikh | 2.00 | 9:07 | 4:33 | 65 | 1:39 | 184 | 10.00 | 47:32 | 4:45 | 75 | 10:05 | 219 | 17:53 |