



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## evaluación detallada

**Espig, Marko**

Asociación: Erfurt

Dorsal: 1011

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 56:25

velocidad: 10.64 km/h

rendimiento en carrera: 5:38 min/km

posición en el recorrido/Total: 554 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 468 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 155(de 178)

mejor tiempo en la categoría: 37:27

## 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				retraso	posición	retraso			
Runde	2.00	10:00	5:00	86	2:49	261	3:58	2.00	10:00	5:00	177	2:01	471	3:58
Runde	2.00	10:58	5:29	156	3:38	468	5:01	4.00	20:58	5:14	176	3:42	535	8:59
Runde	2.00	11:57	5:58	169	4:22	508	6:02	6.00	32:55	5:29	175	10:49	534	15:01
Runde	2.00	11:51	5:55	166	4:06	501	5:56	8.00	44:46	5:35	174	14:55	411	20:57
Leichtathletikh	2.00	11:39	5:49	165	4:11	494	5:49	10.00	56:25	5:38	155	18:58	468	26:46