



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			
			Men	Men	Men				Men	Men	Men			
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