



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Borgwardt, Stefan

Asociación: LSV 90 Bad Langensalza

Dorsal: 619

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhünigen

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 21:16

velocidad: 11.29 km/h

rendimiento en carrera: 5:19 min/km

posición en el recorrido/Total: 229 (de 477)

posición en el recorrido/Men: 182 (de 315)

mejor tiempo del recorrido: 12:17

posición en la categoría: 32(de 67)

mejor tiempo en la categoría: 13:52

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	Men				posición categoría	Men	Men	
Runde	2.00	11:44	5:51	52	4:57	241	2.00	11:44	5:51	54	0:25	111	5:44
Leichtathletikhalle	2.00	9:32	4:46	21	2:27	114	4.00	21:16	5:18	32	7:24	182	8:59