



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Rode, Michael

Asociación: LTV Erfurt

Dorsal: 104

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhünge

categoría:

Senioren M60 (60-69 Jahre)

tiempo total: 20:45

velocidad: 11.57 km/h

rendimiento en carrera: 5:11 min/km

posición en el recorrido/Total: 195 (de 477)

posición en el recorrido/Men: 157 (de 315)

mejor tiempo del recorrido: 12:17

posición en la categoría: 5(de 11)

mejor tiempo en la categoría: 16:51

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	10:20	5:10	3	1:49	148	4:20	2.00	10:20	5:10	3	1:16	112	4:20
Leichtathletikh	2.00	10:25	5:12	6	2:05	176	4:11	4.00	20:45	5:11	5	3:54	157	8:28