



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Niodus, Gerald

Asociación: Medizin Erfurt

Dorsal: 586

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhünfe

categoría:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 20:52

velocidad: 11.50 km/h

rendimiento en carrera: 5:13 min/km

posición en el recorrido/Total: 201 (de 477)

posición en el recorrido/Men: 161 (de 315)

mejor tiempo del recorrido: 12:17

posición en la categoría: 18(de 35)

mejor tiempo en la categoría: 15:11

tiempos parciales

stage score

Total score

| control | etapa km | etapa tiempo | etapa min/km | stage score | | | Total score | | | | | | | |
|---------------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------------|----------------|----------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------------|----------------|----------------|-----|------|
| | | | | posición categoría | retraso Men | retraso Men | Total km | Total tiempo | Total min/km | posición categoría | retraso Men | retraso Men | | |
| Runde | 2.00 | 10:59 | 5:29 | 25 | 4:42 | 206 | 4:59 | 2.00 | 10:59 | 5:29 | 31 | 0:16 | 133 | 4:59 |
| Leichtathletikhalle | 2.00 | 9:53 | 4:56 | 15 | 2:11 | 137 | 3:39 | 4.00 | 20:52 | 5:13 | 18 | 5:41 | 161 | 8:35 |