



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Sluka, Jens

Asociación: Salza Läufer

Dorsal: 552

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhünigen

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 21:09

velocidad: 11.35 km/h

rendimiento en carrera: 5:17 min/km

posición en el recorrido/Total: 220 (de 477)

posición en el recorrido/Men: 172 (de 315)

mejor tiempo del recorrido: 12:17

posición en la categoría: 30(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							
				retraso categoría	retraso Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	retraso Men		
Runde	2.00	10:50	5:25	33	4:03	178	4:50	2.00	10:50	5:25	58	134	4:50	
Leichtathletikhalle	2.00	10:19	5:09	31	3:14	170	4:05	4.00	21:09	5:17	30	7:17	172	8:52