



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Rudolph, Maik

Asociación: LSG Schmückerläufer

Dorsal: 543

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhünigen

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 21:10

velocidad: 11.34 km/h

rendimiento en carrera: 5:17 min/km

posición en el recorrido/Total: 223 (de 477)

posición en el recorrido/Men: 176 (de 315)

mejor tiempo del recorrido: 12:17

posición en la categoría: 24(de 54)

mejor tiempo en la categoría: 12:17

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso Men	posición Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	posición Men		
Runde	2.00	11:40	5:49	33	5:40	237	5:40	2.00	11:40	5:49	24	139	5:40	
Leichtathletikhalle	2.00	9:30	4:45	14	3:13	110	3:16	4.00	21:10	5:17	24	8:53	176	8:53