



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Wache, Holger

Asociación: SSV Erfurt 02

Dorsal: 262

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 20:39

velocidad: 11.62 km/h

rendimiento en carrera: 5:10 min/km

posición en el recorrido/Total: 191 (de 477)

posición en el recorrido/Men: 154 (de 315)

mejor tiempo del recorrido: 12:17

posición en la categoría: 26(de 67)

mejor tiempo en la categoría: 13:52

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	9:51	4:55	21	3:04	131	3:51	2.00	9:51	4:55	40	78	3:51	
Leichtathletikhalle	2.00	10:48	5:24	41	3:43	209	4:34	4.00	20:39	5:09	26	6:47	154	8:22