



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Eras, Jens-Uwe

Asociación: Erfurt

Dorsal: 71

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 21:58

velocidad: 10.93 km/h

rendimiento en carrera: 5:29 min/km

posición en el recorrido/Total: 274 (de 477)

posición en el recorrido/Men: 215 (de 315)

mejor tiempo del recorrido: 12:17

posición en la categoría: 48(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 km	Total tiempo	Total min/km	retraso			
				posición categoría	Men	Men				posición categoría	Men	Men	
Runde	2.00	11:29	5:44	50	4:42	229	2.00	11:29	5:44	61	0:10	151	5:29
Leichtathletikhalle	2.00	10:29	5:14	37	3:24	184	4.00	21:58	5:29	48	8:06	215	9:41