



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Ochmann, Tom

Asociación: B.L. Sharks

Dorsal: 355

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelfranken

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 23:05

velocidad: 10.40 km/h

rendimiento en carrera: 5:46 min/km

posición en el recorrido/Total: 336 (de 477)

posición en el recorrido/Men: 247 (de 315)

mejor tiempo del recorrido: 12:17

posición en la categoría: 40(de 54)

mejor tiempo en la categoría: 12:17

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			
				posición	retraso	Men				posición	retraso	Men	
Runde	2.00	11:49	5:54	38	5:49	244	2.00	11:49	5:54	51	152	5:49	
Leichtathletikhalle	2.00	11:16	5:38	44	4:59	239	4.00	23:05	5:46	40	10:48	247	10:48