



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

## evaluación detallada

**Rossow, Mario**

Asociación: TSSC Erfurt

Dorsal: 356

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhünigen

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 24:04

velocidad: 9.97 km/h

rendimiento en carrera: 6:01 min/km

posición en el recorrido/Total: 384 (de 477)

posición en el recorrido/Men: 274 (de 315)

mejor tiempo del recorrido: 12:17

posición en la categoría: 59(de 67)

mejor tiempo en la categoría: 13:52

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

| control             | etapa<br>km | etapa<br>tiempo | etapaposisió<br>min/km | retraso  |           | retraso  |           | Total<br>km | Total<br>tiempo | Total<br>min/km | retraso  |           | retraso  |           |
|---------------------|-------------|-----------------|------------------------|----------|-----------|----------|-----------|-------------|-----------------|-----------------|----------|-----------|----------|-----------|
|                     |             |                 |                        | posición | categoría | posición | categoría |             |                 |                 | posición | categoría | posición | categoría |
| Runde               | 2.00        | 12:05           | 6:02                   | 57       | 5:18      | 256      | 6:05      | 2.00        | 12:05           | 6:02            | 64       | 0:46      | 160      | 6:05      |
| Leichtathletikhalle | 2.00        | 11:59           | 5:59                   | 59       | 4:54      | 274      | 5:45      | 4.00        | 24:04           | 6:00            | 59       | 10:12     | 274      | 11:47     |