



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Gluschak, Uwe

Asociación: Erfurt

Dorsal: 217

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhünigen

categoría:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 21:33

velocidad: 11.14 km/h

rendimiento en carrera: 5:23 min/km

posición en el recorrido/Total: 240 (de 477)

posición en el recorrido/Men: 188 (de 315)

mejor tiempo del recorrido: 12:17

posición en la categoría: 22(de 35)

mejor tiempo en la categoría: 15:11

tiempos parciales

stage score

Total score

| control | etapa km | etapa tiempo | etapaposisió min/km | retraso | | retraso | | Total km | Total tiempo | Total min/km | retraso | | retraso | |
|---------------------|-------------|-----------------|------------------------|----------|-----------|----------|-----------|-------------|-----------------|-----------------|----------|-----------|----------|-----------|
| | | | | posición | categoría | posición | categoría | | | | posición | categoría | posición | categoría |
| Runde | 2.00 | 10:57 | 5:28 | 24 | 4:40 | 200 | 4:57 | 2.00 | 10:57 | 5:28 | 10 | 0:14 | 171 | 4:57 |
| Leichtathletikhalle | 2.00 | 10:36 | 5:17 | 22 | 2:54 | 191 | 4:22 | 4.00 | 21:33 | 5:23 | 22 | 6:22 | 188 | 9:16 |