



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Lippe-Küster, Rainer

Asociación: Hamburg

Dorsal: 181

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhünigen

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 21:44

velocidad: 11.04 km/h

rendimiento en carrera: 5:26 min/km

posición en el recorrido/Total: 258 (de 477)

posición en el recorrido/Men: 201 (de 315)

mejor tiempo del recorrido: 12:17

posición en la categoría: 39(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	11:02	5:30	44	4:15	209	2.00	11:02	5:30	15	176	5:02	
Leichtathletikhalle	2.00	10:42	5:20	40	3:37	199	4.00	21:44	5:26	39	7:52	201	9:27