



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Buchterkirchen, Frank

Asociación: Einer für Alle, Alle für Einen
Dorsal: 631

recorrido: 4.00 km

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhünigsen

categoría:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

tiempo total: 24:09

velocidad: 9.94 km/h

rendimiento en carrera: 6:02 min/km

posición en el recorrido/Total: 386 (de 477)

posición en el recorrido/Men: 276 (de 315)

mejor tiempo del recorrido: 12:17

posición en la categoría: 46(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 | 12:18 | 6:09 | 45 | 6:18 | 273 | 2.00 | 12:18 | 6:09 | 6 | 202 | 6:18 | |
| Leichtathletikhalle | 2.00 | 11:51 | 5:55 | 46 | 5:34 | 270 | 4.00 | 24:09 | 6:02 | 46 | 11:52 | 276 | 11:52 |